தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

விலை: ரூ. 20
அக்டோபர், 2025

மலர்: 27
இதழ் : 06

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும்
ஊராட்சித்துறை

ஏற்றம்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

உழைப்பால் வென்ற சுய(மரியாதை) உதவிக் குழு

கணபதி மகளிர் சுய உதவிக் குழு

கடைக்கோடி மக்களையும் சென்றடையும் அரசுத் திட்டங்கள்

அபாயம் இல்லா சேமிப்புத் திட்டம்

3500 கோடி ரூபாய் கடன் இணைப்புகள் வழங்கிய துணை முதலமைச்சர்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் தலைமையிலான அரசானது பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காக பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகிறது.2021 ஆம் ஆண்டு முதல் இதுவரை 19 லட்சத்து 68 ஆயிரத்து 58 சுய உதவிக்குழுக்களைச் சேர்ந்த 2 கோடியே 55 லட்சத்து 84 ஆயிரத்து 754 நபர்களுக்கு 1லட்சத்து 25 ஆயிரத்து 362 கோடி ரூபாய் வங்கிக் கடன் இணைப்பாக வழங்கப்பட்டுள்ளது.

இதன் தொடர்ச்சியாக, தமிழ்நாடு முழுவதும் 43 ஆயிரத்து 215 சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்த 4 லட்சத்து 25 ஆயிரத்து 128 உறுப்பினர்களுக்கு 3 ஆயிரத்து 500 கோடி ரூபாய் வங்கிக் கடன் இணைப்புகளும், லட்சம் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு அடையாள அட்டைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.

சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களுக்கு வங்கிக் கடன் இணைப்புகள் மற்றும் அடையாள அட்டைகள் வழங்கும் நிகழ்ச்சியைத் துவக்கி வைக்கும் விதமாக, மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் 16.09.2025 அன்று சேலம், கருப்பூர், அரசு பொறியியல் கல்லூரி வளாகத்தில், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சியில் விழாப் பேருரையாற்றி, சேலம் மாவட்டத்தில் செயல்படும் 1694 சுய உதவிக் குழுக்களைச்சேர்ந்த 20 ஆயிரத்து 182 மகளிருக்கு 152 கோடி ரூபாய் வங்கிக் கடன் இணைப்புகளையும், 50ஆயிரம் சுய உதவிக் குழு மகளிருக்கு அடையாள அட்டைகளையும் வழங்கினார்.

முன்னதாக, விழா நடைபெறும் வளாகத்தில் அமைக்கப்பட்டிருந்த கண்காட்சியில், காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருந்த மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்களைப் பார்வையிட்ட மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்கள், சுய உதவிக் குழு மகளிர் பொருட்கள் செய்வதை (Live Demo) நேரடியாகக் கண்டு களித்து, சுய உதவிக் குழுவினருடன் கலந்துரையாடினார். இந்த நிகழ்ச்சியைத் தொடர்ந்து, அனைத்து மாவட்டங்களிலும் மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்கள், நாடாளுமன்ற, சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்கள் உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களுக்கு வங்கிக் கடன் இணைப்புகள் மற்றும் அடையாள அட்டைகளை வழங்கினர்.

இந்நிகழ்ச்சியில், மாண்புமிகு சுற்றுலாத்துறை அமைச்சர் திரு. இரா.இராஜேந்திரன், நாடாளுமன்ற-சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், சேலம் மாநகராட்சி மேயர், மாநகராட்சி துணை மேயர், ஊரக வளர்ச்சித்துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. ககன்தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி ஆர்.வி.ஷஜீவனா இ.ஆ.ப., சேலம் மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர், மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமை கூடுதல் ஆட்சியர் (வளர்ச்சி), மாநகராட்சி ஆணையாளர், திட்ட இயக்குநர் (மகளிர் திட்டம்) திருமதி வாணி ஈஸ்வரி, உள்பட அரசு அலுவலர்கள், உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் மகளிர் சுயஉதவிக் குழுவினர் உடனிருந்தனர்.

உதயநிதி ஸ்டாலின்
தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர்

வாய்மையே வெல்லும்

தலைமைச் செயலகம்
சென்னை - 600 009.

அன்புச் சகோதரிகளுக்கு வணக்கம்!

மகளிர் சுய உதவிக்குழு சகோதரிகள் உங்கள் ஒவ்வொருவரையும் மீண்டும் 'முற்றம் இதழின் வாயிலாக சந்திப்பதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

தன்னம்பிக்கையின் அடையாளமாகத் திகழும் தமிழ்நாட்டு மகளிர் சுய உதவிக்குழு சகோதரிகள் உங்கள் அனைவருக்கும் கடந்த செப்டம்பர் மாதம் மகிழ்ச்சிக்குரிய மாதமாக நிச்சயம் அமைந்திருக்கும்.

ஏனென்றால், சேலத்தில் கடந்த மாதம் 16–ஆம் தேதி நடைபெற்ற அரசு விழாவில், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் உத்தரவின் பேரில், தமிழ்நாடு முழுவதும் உள்ள குழு சகோதரிகளுக்கு 3 ஆயிரம் கோடி ரூபாய் அளவுக்கு வங்கிக்கடன் இணைப்புகளை வழங்கினோம். அதுமட்டுமல்ல, குழுச் சகோதரிகள் பயனடையும் வகையில் 1000 அடையாள அட்டைகளையும் வழங்கினோம்.

அப்போது, அங்கே பேசிய சேலம் அயோத்தியாப்பட்டினம் ஒன்றியம், குள்ளம்பட்டியைச் சேர்ந்த சகோதரி கவிதாவின் கருத்துக்கள், மனதை நெகிழச் செய்தன. 2008–ஆம் ஆண்டில், அவருடன் சேர்ந்து 12 சகோதரிகளோட தொடங்கப்பட்ட அன்னை தெரசா மகளிர் சுய உதவிக்குழு, ரூ.1 கோடி வரை வங்கிக்கடன் இணைப்பை பெற்றுள்ளது. அந்த கடன் தொகையின் மூலம் தொழில் செய்துள்ளனர். அதன் மூலம், ரூ.12 லட்சம் வரை சேமிப்பை ஈட்டியுள்ளதாக சகோதரி கவிதா சொன்ன அந்த நம்பிக்கை வார்த்தைகள், சேலம் விழாவில் இருந்தவர்களை மட்டுமல்ல, அந்த விழாவை காணொளி வாயிலாக கண்டு மகிழ்ந்த அத்தனைப் பேரையும் மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தியது. இந்த விழா நடைபெற்ற வளாகத்தில், சேலம் மாவட்டத்தில் செயல்பட்டு வரும் குழு சகோதரிகளின் தயாரிப்புகளைக் கொண்ட அரங்குகள் அமைக்கப்பட்டு இருந்தன.

குறிப்பாக, மல்லிகைப்பூ மகளிர் குழுவினர் மற்றும் செல்வ விநாயகா மகளிர் குழுவினர், அவர்கள் செய்திருந்த தட்டுவடை செட் மற்றும், மூலிகை சூப் ஆகியவற்றை நமக்கு வழங்கினார்கள். அவை அனைத்தும் அத்தனை சுவையாகவும், தரமாகவும் இருந்தன.

கைவினைப் பொருட்கள், வெள்ளிக்கொலுசு தயாரிக்கும் கூடங்கள் என்று நம் சகோதரிகள் தொழிலில் சாதிப்பதை நேரில் கண்ட போது, பெருமிதமாக இருந்தது. சேலத்தில் மட்டுமல்ல, விருதுநகர் மாவட்டத்திலும் கடந்த மாதம் நடைபெற்ற அரசு விழாவில், நம் குழு சகோதரிகளுக்கு வங்கிக்கடன் இணைப்புகளை வழங்கினோம்.

முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்கள் இந்திய ஒன்றியத்திலேயே முதன் முறையாக எந்த நோக்கத்துக்காக சுய உதவிக்குழுக்களைத் தொடங்கினார்களோ, அந்த நோக்கத்தையும் –லட்சியத்தையும் நம்முடைய சகோதரிகள் அடைந்து வருவதை, அந்த துறைக்கான அமைச்சராகப் பார்க்கும் போது மன நிறைவு ஏற்படுகிறது.

சுய உதவிக்குழு சகோதரிகள் உங்களுடைய முன்னேற்றத்துக்கு இன்னும் அயராது உழைப்பதற்கு உங்களுடைய உறுதியும் – முனைப்பும் எங்களுக்கு உத்வேகம் தருகிறது. மகளிர் உயர – பொருளாதார விடுதலை பெற – மகளிர் குழுக்களின் செயல்பாடுகளே முன் உதாரணமாக திகழ்கின்றன. அப்படிப்பட்ட குழு சகோதரிகளின் வளர்ச்சிக்கு நம் திராவிட மாடல் அரசு என்றும் துணை நிற்கும்.

அன்புடன்,

டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி நினைவு கலப்பு திருமண உதவித் திட்டம்

ஒரு பெண்ணிற்கு திருமணம் என்பது அந்த பெண்ணிற்கு முக்கியமாக இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை காட்டிலும் தற்போது உள்ள காலகட்டத்தில் அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோருக்கு மிக முக்கியம் வாய்ந்ததாக இருக்கிறது. திருமணம் என்றாலே பிரம்மாண்டமாக நடத்துவதை சமூகம் வழக்கமாக்கியுள்ளது. இந்நிலையில் பொது சமூகத்தின் பிடியில் சிக்கிய பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய மக்கள், திருமணச் செலவுகளைச் சமாளிக்க முடியாமல் தவித்து வருகின்றனர். குறிப்பாக திருமணத்திற்கு தேவையான அடிப்படை பொருட்களை வாங்குவதே ஒரு பெரிய சாதனையாகும். இதில் சாதி மறுப்பு திருமணம் செய்துகொள்வோர் சமூகம் தரும் உளவியல் அழுத்தத்தையும் சேர்ந்து சமாளிக்க வேண்டி இருக்கிறது. சாதி மறுப்பு திருமணத்தை ஊக்குவிக்க, அவர்களின் பொருளாதார நெருக்கடியைச் சரிசெய்ய, குறிப்பாக பெண் பிள்ளைகள் திருமண வயது வரை படிக்க உதவிட, தமிழ்நாடு அரசால் உருவாக்கப்பட்ட திட்டம் தான் டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி நினைவு கலப்பு திருமண உதவித் திட்டம்.

இத்திட்டத்தை விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி நினைவு கலப்பு திருமண உதவித் திட்டம் தமிழ்நாடு அரசால் தொடங்கப்பட்ட மகளிர் நலத் திட்டங்களில் ஒன்றாகும்.

சமூகநலம் மற்றும் மகளிர் உரிமைத்துறை இத்திட்டத்தின் குறைத் தீர்க்கும் பிரிவாக செயல்பட்டு வருகிறது

இந்தத் திட்டத்தைத் தொடங்குவதன் முக்கிய நோக்கம், சாதிகளுக்கிடையேயான கலப்பு திருமணத்தை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் சாதி மற்றும் சமூக பாகுபாட்டை ஒழிப்பதாகும்.

இந்தத் திட்டத்தின் கீழ், சாதிகளுக்கிடையேயான கலப்பு திருமணத் தம்பதிகளுக்கு திருமணத்திற்கான நிதி உதவி வழங்கப்படும்.

இந்தத் திட்டம் இரண்டு பிரிவுகளாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.

- பட்டதாரி அல்லாதவர்கள்.
- பட்டதாரி அல்லது டிப்ளமோ பெற்றவர்கள்.

திட்டத்தின் அம்சங்கள்

இத்திட்டத்தின் கீழ், பட்டதாரி அல்லாத விண்ணப்ப தாரர்களுக்கு ரூ. 25 ஆயிரம் வழங்கப்படும்.

பட்டதாரி விண்ணப்பதாரர்களுக்கு ரூ. 50 ஆயிரம் வழங்கப்படும்.

மேலும், பட்டதாரி மற்றும் பட்டதாரி அல்லாத தம்பதிகளுக்கு 8 கிராம் எடையுள்ள 22 காரட் தங்க நாணயம் திருமாங்கல்யத்திற்காக வழங்கப்படும்.

இத்திட்டத்தின் கீழ் மணமகள் 10 ஆம் வகுப்பு தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். ரூ.25 ஆயிரம் நிதியுதவி வழங்கப்படும். அதில் ரூ.15 ஆயிரம் மின்னணு மூலமாகவும், ரூ10 ஆயிரம் தேசிய சேமிப்புச் சான்றிதழாகவும், 8 கிராம் 22 காரட் தங்க நாணயத்துடன் வழங்கப்படுகிறது.

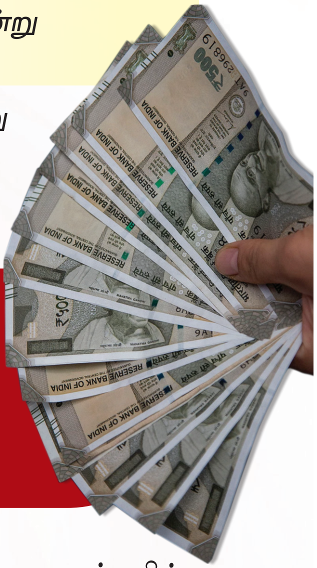
பட்டம், பட்டயப்படிப்பு பெற்றவர் களுக்கு வழங்கப்படும் தொகை ரூ.50 ஆயிரம், அதில் ரூ.30 ஆயிரம் மின்னணு மூலமாகவும், ரூ.20 ஆயிரம் தேசிய சேமிப்புச் சான்றிதழாகவும், 8 கிராம் 22 காரட் தங்க நாணயத்துடன் வழங்கப்படுகிறது. வருமான உச்சவரம்பு எதுவும் நிர்ணயிக்கப்படவில்லை.

சாதி மறுப்பு / கலப்பு திருமணத்தின் வகைகள்

வகை – I: கலப்பு திருமண தம்பதிகளின் துணைவர்களில் ஒருவர் ஆதிதிராவிடர் அல்லது பழங்குடியினராக இருக்க வேண்டும் அதே சமயம் மற்ற ஒருவர் வேறு சமூகத்தைச் சேர்ந்தவராக இருக்க வேண்டும்.

தேவையான ஆவணங்கள்:

- திருமணச் சான்றிதழ்
- மணமகள் கல்விச் சான்றிதழ்
- சாதிச் சான்றிதழ்
- தமிழ்நாட்டின் வசிப்பிடச் சான்று
- மணமகன் மற்றும் மணமகளின் வயதுச் சான்று
- ஆதார் அட்டை
- திருமணப் புகைப்படம்



சாதி மறுப்பு திருமணத்தை ஊக்குவிக்க, அவர்களின் பொருளாதார நெருக்கடியைச் சரிசெய்ய, குறிப்பாக பெண் பிள்ளைகள் திருமண வயது வரை படிக்க உதவிட, தமிழ்நாடு அரசால் உருவாக்கப்பட்ட திட்டம் தான் டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி நினைவு கலப்பு திருமண உதவித் திட்டம்.

எவ்வாறு விண்ணப்பிக்கலாம்

- பயனாளிகள் பொது சேவை மையத்தின் மூலம் டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி நினைவு கலப்பு திருமண உதவித் திட்டத்தின் பயன்களைப் பெறலாம்.
- விண்ணப்பப் படிவத்தை பயனாளியின் சார்பாக, முகவர் மூலம் பூர்த்தி செய்து தேவையான ஆவணங்களை பதிவேற்றம் செய்ய வேண்டும் பின்னர், பயனாளியின் விண்ணப்பப் படிவம் மற்றும் ஆவணங்கள் மாவட்ட சமூக நல அலுவலரால் ஆய்வு செய்யப்படும்.
- விண்ணப்பத்தை ஏற்றுக்கொண்டாலும் நிராகரித்தாலும் பயனாளிக்கு குறுஞ்செய்தி அல்லது மின்னஞ்சல் மூலம் தெரிவிக்கப்படும். ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டவுடன், நிதித் தொகை பயனாளியின் வங்கிக் கணக்கில் மாற்றப்படும்.

வகை – II: வாழ்க்கைத் துணைவர்களில் ஒருவர் முன்னேறிய அல்லது பொதுப்பிரிவை சேர்ந்தவர்களாகவும், மற்ற ஒருவர் பிற்பட்ட/மிகவும் பிற்பட்ட வகுப்பை சார்ந்தவராகவும் இருக்க வேண்டும்

சாதி வேற்றுமைகள் குறைந்து வரும் இந்தக் காலகட்டத்தில் சாதி மறுப்பு/கலப்பு திருமண நிதி உதவித் திட்டங்கள் பெற்றோர்களுக்கு உதவியாக இருக்கிறது. இது போன்ற சமூகநீதி திட்டங்களை தொடர்ந்து திறம்பட எடுத்துச் செல்ல தமிழ்நாடு முழு மூச்சோடு செயல்படுகிறது. 10.09.2025 அன்று ரூ.45 கோடி செலவில் 5 ஆயிரத்திற்கும் அதிக மான தங்க நாணயங்களை கொள்முதல் செய்ய ஒப்பந்தம் கோரியுள்ளது.

தமிழ்நாட்டில் சாதி மறுப்பு திருமணங்கள் அதிகமாகி வருகின்றன என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. இருப்பினும் கலப்புத் திருமணத்திற்கு தற்போது வரை எதிர்ப்பு தெரிவிக்கும் மக்கள் மத்தியில் இது போன்ற திட்டங்கள் அவர்களது மனதை மாற்றும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை. எனவே இந்தத் திட்டம் குறித்து அறிந்த நாம் அறியாதவர்களுக்கும் எடுத்து கூறலாம்.

–புவனேஸ்வரி தீபன்

குழந்தைத் திருமண முறைக்கு தீயிட்ட தெரேசா

வரலாற்றில் என்றுமே பெண்களுக்கான பக்கங்கள் குறைத்தே ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. மறைக்கப்பட்ட (அ) முழுமையாக சொல்லப்படாத பலரின் வரலாற்றை உரக்கச் சொல்வோம்!

"ஒரு பெண்ணுக்குக் கல்வியளிப்பதன் வாயிலாக நீங்கள் வாழும் மொத்தப் பகுதிக்கும் கல்வி கற்பிக்கிறீர்கள்... நீங்கள் இந்த உலகத்துக்குக் கல்வி கற்பிக்கிறீர்கள்"
– தெரேசா கச்சிந்தமோட்டோ

தென்கிழக்கு ஆப்பிரிக்கப் பகுதியில் உள்ள நாடு மலாவி. உலகிலேயே அதிக குழந்தைத் திருமணங்கள் நடைபெறும் நாடுகளில் ஒன்றாக இது உள்ளது. இங்கு நூற்றில் ஐம்பது பெண்களுக்கு 18 வயதுக்கு முன்பே திருமணம் நடத்தி வைக்கப்படுகிறது. இந்த முறையைத் தகர்த்து, பெண்கள் கல்வி கற்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்தி வருபவர்தான் தெரேசா கச்சிந்தமோட்டோ.

கல்வியால் உயர்ந்த தெரசா

ஆப்பிரிக்காவில் அமைந்துள்ள ஏழ்மையான நாடுகளில் ஒன்று மலாவி. இங்குள்ள டெட்சா மாவட்டத்தில் பிறந்த தெரேசா, தனது படிப்பால் உயர்ந்த இடத்தை அடைந்திருக்கிறார்.

மத்திய மலாவியில் அமைந்துள்ள டெட்சா மாவட்டத்தின் மூத்த தலைவராக தெரேசா கச்சிந்தமோட்டோ இருக்கிறார். மலாவி நாட்டில் உள்ள 300 மூத்த தலைவர்களில் இவரும் ஒருவர். மூத்த தலைவர்கள்தான் அங்கு பாரம்பரியத்தின் பாதுகாப்பாளர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்களுக்கு கலாச்சாரப் பழக்க வழக்கங்களை மாற்றியமைக்கவும், ஒழிக்கவும் உரிமை உள்ளது.

குழந்தைத் திருமண ஒழிப்பிற்கான முதற்படி

குழந்தைத் திருமண ஒழிப்பிற்காகவும், பெண்களின் கல்விக்காகவும் தெரேசா நடத்தும் போராட்டத்துக்கு உந்துதலாக ஒரு நிகழ்வு இருந்துள்ளது. டெட்சா மாவட்டத்தில் பிறந்த தெரேசா, 27 ஆண்டுகள் சோம்பா நகரில் உள்ள கல்லூரியில் செயலாளராகப் பணியாற்றியுள்ளார். பின்னர் டெட்சாவின் மூத்த தலைவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு தன் சொந்த மண்ணுக்கு திரும்பிய அவர், 12, 13, 14 வயதையொத்த சிறுமிகள் குழந்தைகளுடன் இருப்பதைக் கண்டிருக்கிறார். அந்தச் சிறுமிகளிடம் இது யாருடைய குழந்தை என வினவியபோது,

தங்களுடைய குழந்தைதான் என பதிலளித்துள்ளனர். அதைக் கேட்டு அதிர்ச்சியடைந்த தெரேசா, இனியும் இதைத் தொடரவிடக் கூடாது. இந்தச் சிறுமிகள் கல்வி கற்று முன்னேறுவதற்கான ஏற்பாடுகளை முன்னெடுக்க வேண்டும் என முடிவு செய்துள்ளார்.

தொடர் போராட்டம்

சிறு வயதிலேயே திருமணம் செய்துகொள்ளும் பெண்களில் சிலர், கர்ப்ப காலங்களில் கருப்பை கிழிந்து மரணிக்கும் கொடுமையும் நடக்கிறது என்பதை தெரேசா சுட்டிக்காட்டுகிறார். 551 கிராமத் தலைவர்களின் பாரம்பரிய குழுத் தலைவரான தெரேசா, இதுவரை 3 ஆயித்துக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைத் திருமணங்களை தடுத்து நிறுத்தியுள்ளார். அதுமட்டுமில்லாமல் அவர்கள் அனைவரையும் பள்ளிக்கு அனுப்பியுள்ளார். குழந்தைத் திருமணங்கள் நடைபெறுவதை கண்டுகொள்ளாமல் இருந்த மலாவி அரசாங்கம், சில ஆண்டுகளுக்கு முன்புதான் திருமணத்துக்கான வயது 18 என நிர்ணயித்தது. எனினும் பெற்றோர் சிலர் தங்கள் பெண் குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதிலேயே திருமணம் செய்து வைப்பதை நிறுத்தியதாகத் தெரியவில்லை. அதற்கு முக்கியக் காரணம் அம்மக்களுக்கு இருக்கும் பொருளாதாரச் சிக்கல். எனவே அவர்களை பொருளாதார ரீதியாக முன்னேற்றுவதற்கான ஏற்பாடுகளையும் தெரசா மேற்கொண்டு வருகிறார்.

பாலியல் சுரண்டலுக்கு எதிராக

பெண்கள் பாலியல் ரீதியாக சுரண்டப்படுவதற்கு எதிராகவும் தெரேசா போராட வேண்டிய சூழல் இருந்தது. பெண்கள் தங்கள் முதல் மாதவிடாயின் போது பாலுறவு குறித்து கற்றுக்கொள்ள வழிகாட்டிகள் என அழைக்கப்படும் நபர்களிடம் அனுப்பப்படுகின்றனர். அப்போதுதான், ஆண்களிடம் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பது குறித்து புரிதல் வரும் என மலாவி மக்கள் நம்புகின்றனர்.

"சிறு வயதிலேயே திருமணம் செய்துகொள்ளும் பெண்களில் சிலர், கர்ப்ப காலங்களில் கருப்பை கிழிந்து மரணிக்கும் கொடுமையும் நடக்கிறது. இதுவரை **3 ஆயிரம்** குழந்தைத் திருமணங்களை தடுத்து நிறுத்தியுள்ளார்."

'குகாசா ஃபம்பி' (kukasa fumbi) என்ற பெயரில் நிகழும் இந்த ஒடுக்குமுறையாலும், 'ஹைனா' எனும் குழு பெண்களுக்கு நிகழ்த்தும் பாலியல் கொடுமைகளாலும் இங்கு எச்.ஐ.வி வைரஸ் பரவத் தொடங்கியது. இதனை ஒழிப்பதற்கான முயற்சியாக, டெட்சா மாவட்டத்தில் உள்ள 50 துணைத் தலைவர்களிடம் தெரேசா ஒரு ஒப்பந்தமிட்டார். குழந்தைத் திருமணத்தையும், பெண்களை பாலியல் ரீதியாக சுரண்டுவதையும் ஒழிப்பது தொடர்பான ஒப்பந்தம் அது, அதில் கையெழுத்திட மறுத்தவர்களை பணியிடை நீக்கம் செய்தார். இப்படி தொடர் போராட்டங்களால் பெண்கள் முன்னேற்றத்தை உறுதி செய்து மக்கள் மனதில் இடம்பிடித்தார்.

மக்களின் தலைவர் தெரேசா

ஆணாதிக்கம் நிறைந்த சமூகத்தை எதிர்த்து, பெண்கள் முன்னேற்றத்துக்காக அவர் தொடர்ந்து பாடுபட்டு வருகிறார். தெரேசாவை 9 லட்சத்துக்கும் அதிகமான மக்கள் தலைவராக ஏற்றுக்கொண்டு அவர் பாதையில் பயணிக்கின்றனர்.

தனியார் தொலைக்காட்சி ஒன்றுக்குப் பேட்டியளித்த தெரேசாவிடம், நீங்கள் பழையபடி ஒரு கல்லூரிச் செயலாளராக பணிபுரிவது குறித்து எண்ணியதுண்டா என கேள்வி எழுப்பப்பட்டது. அதற்கு தெரேசா, "நான் மரணிக்கும் வரை நான்தான் இந்த மக்களுக்குத் தலைவர்" என சிரித்தபடி பதிலளித்திருப்பார். அந்த அளவு தன் மக்களையும் மண்ணையும் நேசிக்கிறார். தற்போது குழந்தைத் திருமணங்கள் குறைந்து மலாவி சமூக முன்னேற்றம் கண்டு வருகிறது. தெரேசா என்ற பெயர் காலம் தாண்டி அம்மக்கள் மனதில் நிலைத்து நிற்கும்.

–பாண்டியன்

கடைக்கோடி மக்களையும் சென்றடையும் அரசுத் திட்டங்கள்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் தலைமையில், 19-09-2025 அன்று தலைமைச் செயலகம், நாமக்கல் கவிஞர் மாளிகை 10-வது தளத்தில் உள்ள கூட்ட அரங்கில், மாநில அளவிலான வளர்ச்சி, ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் கண்காணிப்புக் (DISHA) குழுவின் மாநில அளவிலான ஐந்தாவது ஆய்வுக் கூட்டம் நடைபெற்றது.

அதில், மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் ஆற்றிய தலைமையுரையாவது: "DISHA" கமிட்டிக் கூட்டங்களை தமிழ்நாடு அரசு தொடர்ந்து முறையாக நடத்தி வருகிறது. நமது அரசு பொறுப்பேற்ற பிறகு இது ஐந்தாவது கூட்டம். ஒன்றிய அரசின் திட்டங்களைச் செயல்படுத்துவதைக் கவனமுடன் கண்காணித்து வளர்ச்சித் திட்டங்களை நிறைவேற்றுவதில் அக்கறையோடு நமது அரசு செயல்பட்டு வருகிறது.

முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்களால் 1989ஆம் ஆண்டு தருமபுரி மாவட்டத்தில் தொடங்கப்பட்ட சுய உதவிக் குழு, இயக்கமாகி இன்று இந்தியாவிற்கே முன்னுதாரணமாகத் திகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

ஒன்றிய அரசின் "தீன்தயாள் அந்தியோதயா யோஜனா - தேசிய ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்" ஒன்றிய மற்றும் மாநில அரசின் 60:40 என்ற நிதிப்பங்களிப்பின் அடிப்படையில் முதல் 37 ஊரக மாவட்டங்களில் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்களால் 1989ஆம் ஆண்டு தருமபுரி மாவட்டத்தில் தொடங்கப்பட்ட சுய உதவிக் குழு, இயக்கமாகி இன்று இந்தியாவிற்கே முன்னுதாரணமாகத் திகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

2025-2026 ஆம் ஆண்டிற்கான நிதிநிலை அறிக்கையின்படி, மகளிருக்கு 37 ஆயிரம் கோடி ரூபாய் வங்கிக் கடன் இணைப்பு வழங்க நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு 03-09-2025 வரை 1 லட்சத்து 46 ஆயிரத்து 100 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு 13 ஆயிரத்து 62 கோடி ரூபாய் வங்கிக் கடன் இணைப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

பிரதம மந்திரி வேளாண் நீர்ப்பாசனத் திட்டம் - 'ஒரு துளி நீரில் அதிகப் பயிர்' என்ற திட்டம் ஒன்றிய மற்றும் மாநில அரசுகளின் 60:40 என்ற நிதிப் பங்களிப்புடன்

செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. ஒன்றிய அரசின் வழிகாட்டு நெறிமுறைகளின்படி நுண்நீர் பாசன அமைப்புகள் அமைக்க சிறு, குறு விவசாயிகளுக்கு 55 விழுக்காடு மானியமும், மற்ற விவசாயிகளுக்கு 45 விழுக்காடு மானியமும் வழங்கப்படும்.

ஆனாலும், விவசாயிகளின் நலனில் அக்கறை கொண்ட நமது திராவிட மாடல் அரசு கூடுதலாக நிதி ஒதுக்கீடு செய்து

(இந்தக் கூட்டத்தில், மாண்புமிகு ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை அமைச்சர் திரு. இ.பெரியசாமி, மாண்புமிகு வேளாண்மை–உழவர் நலத் துறை அமைச்சர் திரு. எம்.ஆர்.கே. பன்னீர்செல்வம், மாண்புமிகு சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத் துறை அமைச்சர் திருமதி பி.கீதாஜீவன், நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. டி.ஆர். பாலு, திரு. தொல். திருமாவளவன், திரு. கே. சுப்பராயன், திரு. சு. வெங்கடேசன், திரு. பி. மாணிக்கம் தாகூர், திரு. கே. நவாஸ் கனி, திரு. துரை வைகோ மற்றும் சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. வி.ஜி.ராஜேந்திரன், மருத்துவர் நா. எழிலன், திரு. நீலமேகம், திரு. பூமிநாதன், திரு. அசன் மௌலானா மற்றும் திரு. கருணாகரன், தலைமைச் செயலாளர் திரு. நா.முருகானந்தம், இ.ஆ.ப., நிதித்துறை முதன்மைச் செயலாளர் திரு. த. உதயச்சந்திரன், இ.ஆ.ப., உள்ளிட்ட அரசு உயர் அலுவலர்கள் மற்றும் தலைமை தபால் அலுவலர், அலுவல்சாரா உறுப்பினர்கள் திரு. பி.ஜனகரத்தினம், டி. தீபிகா, திரு. பேட்ரிக் ராஜ்குமார் அந்தோணிசாமி மற்றும் அரசு சார்பற்ற அமைப்பு சார்பாக முனைவர் எஸ்.வி.முருகன் உள்ளிட்ட பலர் கலந்து கொண்டனர்.)

100 விழுக்காடு மானியத்தை சிறு, குறு விவசாயிகளுக்கும், 75 விழுக்காடு மானியத்தை இதர விவசாயிகளுக்கும் வழங்கி வருகிறது. 12 விழுக்காடு சரக்கு மற்றும் சேவை வரியையும் தமிழ்நாடு அரசே ஏற்கிறது என்பதை பெருமகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். இந்த ஊக்கத்தால் தோட்டக்கலை மற்றும் வேளாண்மை பயிர்கள் சாகுபடி பரப்பளவு அதிகப்படுத்தப்படுகிறது.

இந்தத் திட்டத்தின் வாயிலாக 2022–23ஆம் ஆண்டு 26 மாவட்டங்களில் நிலத்தடி நீர்மட்ட அளவினை உயர்த்தும் வகையில் 473 கிராமங்களில் 52 ஆயிரத்து 197 ஹெக்டரில் நுண்நீர்ப் பாசன அமைப்புகள் அமைக்கப்பட்டு பயன்பாட்டில் உள்ளன. தானியங்கி நுண்நீர்ப் பாசன அமைப்புகள் அமைத்திட ஒரு ஹெக்டருக்கு ரூபாய் 40 ஆயிரம் வீதம் சிறு, குறு விவசாயிகளுக்கு 55 விழுக்காடு மானியமாக ஹெக்டருக்கு ரூபாய் 22 ஆயிரம் வீதம் அதிகபட்சமாக 2 ஹெக்டருக்கும், இதர விவசாயிகளுக்கு 45 விழுக்காடு மானியமாக ஹெக்டருக்கு ரூபாய் 18 ஆயிரம் வீதம் அதிகபட்சமாக 5 ஹெக்டருக்கும் வழங்கப்படுகிறது.

கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் 1 லட்சத்து 50 ஆயிரத்து 560 ஹெக்டர் நிலப்பரப்பில் 1 லட்சத்து 57 ஆயிரத்து 279 விவசாயிகள் ஆயிரத்து 312 கோடி ரூபாய்க்கும் அதிகமான நிதிப்பயன்களை பெற்றுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். இந்தத் திட்டப் பயன்களை விவசாயிகளுக்குக் கொண்டு சேர்ப்பதில் இந்தியாவிலேயே தமிழ்நாடுதான் முதன்மை மாநிலமாக திகழ்கிறது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

"ஊட்டச்சத்து குறைபாடில்லாத குழந்தைகள் நிறைந்த மாநிலமாக தமிழ்நாட்டை மாற்றுவதே" நமது முக்கிய நோக்கமாகும். குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்தினை மேம்படுத்த தமிழ்நாட்டில் செயல்படும் 54 ஆயிரத்து 449 குழந்தைகள் மையங்களில் பயன் பெற்று வரும் 6 மாதம் முதல் 6 வயது வரையிலான சுமார் 22 லட்சம் குழந்தைகளுக்கு சத்துமாவு வழங்கப்படுகிறது. மேலும், சுமார் 5.50 லட்சம் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் சத்துமாவு வழங்கப்பட்டு தாய்–சேய் ஊட்டச்சத்து நடைமுறை கண்காணிக்கப்படுகிறது. இந்தியாவிலேயே தமிழ்நாட்டில்தான் இத்திட்டம் முதன்முறையாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு சிறப்பாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

குழந்தைகள் மையங்களில் 2 முதல் 6 வயதிற்குட்பட்ட சுமார் 10 லட்சத்து 86 ஆயிரம் குழந்தைகளுக்கு மதிய உணவுடன் வாரம் மூன்று தினங்களுக்கு முட்டைகளும், 1 முதல் 2 வயது வரையிலான 6 லட்சத்து 75 ஆயிரம் குழந்தைகளுக்கு வாரம் மூன்று முட்டை வீதம் தாய்மார்கள் மூலம் வீட்டிலேயே வழங்கப்படுகிறது.

அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் 2 செட் வண்ணச் சீருடைகளும் நமது அரசு வழங்குகிறது. அனைத்து மையங்களிலும் 100 சதவீதம் குடிநீர், கழிவறைகள், மின்வசதி ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இதுவரை 3 ஆயிரத்து 397 குழந்தைகள் நேய மையங்கள் கட்டி முடிக்கப்பட்டு பயன்பாட்டில் உள்ளன.

6 ஆயிரத்து 390 குழந்தைகள் மையங்களை

திறன்மிகு குழந்தைகள் மையமாக தரம் உயர்த்தி வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. மேலும் 5 ஆயிரத்து 582 மையங்கள் தரம் உயர்த்த ஆணை வெளியிடப்பட்டு பணிகள் நடைபெற்று வருகின்றன.

நமது அரசின் முனைப்பான செயல்பாடுகளின் விளைவாக தமிழ்நாடு தேசிய குடும்ப சுகாதார கணக்கெடுப்பு-5ன்படி 25 விழுக்காடாக இருந்த குழந்தைகளின் உயரக் குறைபாடு 11.8 விழுக்காடாக குறைந்துள்ளது. 14.6 விழுக்காடாக இருந்த குழந்தைகளின் மெலிவுத் தன்மை 3.6 விழுக்காடாக குறைந்துள்ளது. 22 விழுக்காடாக இருந்த குழந்தைகளின் எடை குறைவு 5.7 விழுக்காடாக குறைந்துள்ளது. குழந்தைகளின் வளர்ச்சி வீதம் பெரும் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது இதன் மூலம் தெள்ளத்தெளிவாகிறது.

"ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்" என்ற மகத்தான திட்டத்தின்படி முதற்கட்டமாக 1 லட்சத்து 7 ஆயிரம் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுடைய குழந்தைகளில் 77.3 விழுக்காடு குழந்தைகள் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பியுள்ளனர். இத்திட்டம் வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தப்பட்டதைத் தொடர்ந்து, இரண்டாம் கட்டமாக அரியலூர் மாவட்டத்தில் 15-11-2024 அன்று துவங்கப்பட்டு 76 ஆயிரத்து 705 குழந்தைகளுக்குக் கடுமையான மற்றும் மிதமான ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுடைய 0-6 மாதங்கள் வரையிலான குழந்தைகளின் தாய்மார்களுக்கு ஊட்டச்சத்து பெட்டகம் வழங்கப்பட்டு 80.6 சதவீத குழந்தைகள் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பியுள்ளனர் என்பது உண்மையிலேயே எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது.

அனைத்து திட்டங்களும் கடைக்கோடியில் உள்ள மக்களையும் சென்றடையும் நோக்கத்தில் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

நம்முடைய அனைத்து திட்டங்களும் கடைக்கோடியில் உள்ள மக்களையும் சென்றடையும் நோக்கத்தில் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. ஒன்றிய அரசின் அனைத்து திட்டங்களிலும் மாநில அரசின் பங்குத் தொகை எவ்வித காலதாமதமுமின்றி விடுவிக்கப்பட்டு வருகிறது. அதேபோல், ஒன்றிய அரசும் தனது நிதியை சரியான நேரத்தில் மாநில அரசுக்கு வழங்கிட வேண்டும் என இக்குழு மூலமாகவே வலியுறுத்தப்படும் என மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் உரையாற்றினார்.

கிருஷ்ணகிரி –அரசு விழாவில் மாண்புமிகு முதலமைச்சர்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள் 14.09.2025 அன்று கிருஷ்ணகிரியில் நடைபெற்ற அரசு விழாவில், பல்வேறு துறைகளின் சார்பில் 2 லட்சத்து 23 ஆயிரம் பயனாளிகளுக்கு 2 ஆயிரத்து 52 கோடியே 3 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பிலான அரசு நலத்திட்ட உதவிகளை வழங்கினார். இந்த நிகழ்ச்சியில், உணவு மற்றும் உணவுப் பொருள் வழங்கல் துறை அமைச்சர் திரு. அர.சக்கரபாணி, நாடாளுமன்ற - சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

அனைத்துத் துறைகளின் ஆய்வுக்கூட்டத்தில் மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர்

விருதுநகர்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு.உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் தலைமையில் 23.09.2025 அன்று விருதுநகர் மாவட்டத்தில் அனைத்து துறைகளின் சார்பாக செயல்படுத்தப்பட்டு வரும் பணிகள் குறித்த ஆய்வுக் கூட்டம் நடைபெற்றது.

இக்கூட்டத்தில் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் சிறப்புத் திட்டங்களான மகளிர் விடியல் பயணத்திட்டம், நான் முதல்வன் திட்டம், புதுமைப் பெண், தமிழ்புதல்வன், முதல்வரின் முகவரி, மக்களுடன் முதல்வர் உள்ளிட்ட அனைத்து துறைகளின் மூலம் செயல்படுத்தப்பட்டு வரும் பல்வேறு திட்டங்கள் குறித்து விரிவாக ஆய்வு மேற்கொண்டார்.

இந்நிகழ்வினைத் தொடர்ந்து, விருதுநகர் அரசு மருத்துவக் கல்லூரியில் நடைபெற்ற விழாவில், பல்வேறு துறைகளின் சார்பில் 25.89 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் முடிவுற்ற 5 திட்டப்பணிகளை திறந்து வைத்து, 124.57 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் 9 புதிய திட்டப்பணிகளுக்கு அடிக்கல் நாட்டி, 837 பயனாளிகளுக்கு 10.84 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டிலான அரசு நலத்திட்ட உதவிகளை வழங்கினார்.

விழாவிற்கு முன்னதாக, வளாகத்தில் அமைக்கப்பட்டிருந்த சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்கள் கண்காட்சியைப் பார்வையிட்டு, சுய உதவிக் குழு மகளிருடன் கலந்துரையாடினார்.

இந்நிகழ்வுகளில் மாண்புமிகு வருவாய் மற்றும் பேரிடர் மேலாண்மைத்துறை அமைச்சர் திரு.கே.கே.எஸ்.எஸ்.ஆர்.ராமச்சந்திரன், மாண்புமிகு நிதி, சுற்றுச்சூழல் மற்றும் காலநிலை மாற்றத் துறை அமைச்சர் திரு. தங்கம் தென்னரசு, பாராளுமன்ற – சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் சிவகாசி மாநகராட்சி மேயர், சிறப்பு திட்ட செயலாக்கத்துறை கூடுதல் தலைமை செயலாளர் திரு. பிரதீப் யாதவ், இ.ஆ.ப., கூடுதல் செயலாளர் மரு.ச.உமா, இ.ஆ.ப., விருதுநகர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் மரு.என்.ஓ.சுகபுத்ரா, உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள், அரசு அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

தொடங்கியது நவராத்திரி விற்பனைக் கண்காட்சி

நவராத்திரியை முன்னிட்டு, சென்னை, நுங்கம்பாக்கம் அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சார்பில் நடைபெறும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களின் நவராத்திரி மதி விற்பனைக் கண்காட்சியினை, ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை அரசு கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. ககன்தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் 12.09.2025 அன்று துவக்கி வைத்து, அங்கு விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டிருந்த பொருட்களைப் பார்வையிட்டார்.

இந்நிகழ்ச்சியில், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. ஆர். வி. ஷஜீவனா, இ.ஆ.ப., அவர்கள், வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் முதன்மை இயக்கு அலுவலர் திருமதி ஆஷா அஜித், இ.ஆ.ப., அவர்கள் மற்றும் கூடுதல் இயக்குநர்கள், பொது மேலாளர், இணை இயக்குநர்கள், உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இக்கண்காட்சியில், நவராத்திரி கொலு பொம்மைகள், பட்டு, பருத்தி ஆடைகள், செயற்கை ஆபரணங்கள், கைவினைப் பொருட்கள், மரச் சிற்பங்கள், மூலிகைப் பொருட்கள் உள்ளிட்ட பொருட்கள் 46 அரங்குகளில் விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டிருந்தன. அறுசுவை மிகுந்த பாரம்பரிய உணவுகளை உண்டு மகிழ்வதற்கென 5 அரங்குகளும் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. வார இறுதி நாட்களில் பாரம்பரிய கலைநிகழ்ச்சிகளும் நடைபெற்றன. ஏராளமான பொதுமக்கள் வருகை தந்து, ஆர்வத்துடன் பொருட்களை வாங்கிச் சென்றனர்.

உழைப்பால்
சுய(மரியாதை)

"நாகப்பட்டினம் மாவட்டம் கீழ்வேளூர் அருகே இருக்கும் சந்தியாதோப்பு தான் எங்க ஊர், கடந்த 2019 இல் இருந்து கணபதி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவை நடத்தி வருகிறோம்" என்று நடந்து கொண்டே பேசினார் குழுவின் ஊக்குநர், ராஜேஸ்வரி.

"இதுக்கு முன்னாடியும் பல குழுக்கள் இப்படிதான் தோன்றி இருக்கு. ஆனால் அதுக்கு காரணம் வேறாக இருக்கும். எங்கள் குழு தொடங்க எங்களுக்கு வேற ஒரு காரணம் இருந்துச்சு 'சுயமரியாதை'. பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னாடி நானும் ஒரு குழுவில் இருந்தேன், அது முறையாக செயல்படாமல் கலைந்துவிட்டது. பின்னர் எங்க தேவைகளுக்காக தனியார் கடன் குழுக்களிடம் 10 பைசா வட்டிக்கு கடன் வாங்கினேன். பத்தாயிரம் ரூபாய் வாங்கினால் ஆயிரம் ரூபாய் மாதா மாதம் வட்டிக்கு மட்டுமே போகும். சரி வட்டியாக பணம் தானே போகிறது என்று பார்த்தால், அதை தர இயலாத மாதங்களில் எங்கள் மானமும் தான் வட்டியாகிறது.

வீட்டின் முன் நின்று ஊரறிய உரத்தக் குரலில் கடன் தந்தோர் தகாத வார்த்தைகளில் திட்டுவதன் வலி, கடன் வாங்கிய யாராலும் உணர முடியும். ஊரில் நடந்துச் செல்கையில் ஒரு வித பரிதாபப் பார்வை, ஏளனப் பார்வை என்று அனைத்தும் என்னைப் பின் தொடரும்." என்று கூறி ஒரு நிமிடம் மௌனித்தார்.

"ஆனால், இப்போ என்னை, எங்கள் குழுவைப் பார்த்தால் ஆச்சரியமாக, மரியாதையாகப் பார்க்கிறார்கள். அதற்கு காரணம் இந்தக் குழுவும் நாங்கள் வாங்கிய மாநில விருதும் தான்" என்று பெருமிதம் கொண்டார் ராஜேஸ்வரி.

ஒரு பைசா வட்டியில் கடன்

அடுத்ததாக பிரதிநிதி சாந்தி பேசுகையில், "ராஜேஸ்வரி அக்கா கதை தான் எங்க 15 பேரோட கதையும், இந்தக் குழுவில் சேர்வதற்கு முன்னாடி எங்களிடம் நிலையான வேலையும் வருமானமும் இல்ல. கடன் தான் ஒரே வழி, எங்க ஊரில் தெருவிற்கு தெரு நிறைய தனியார் நிதி நிறுவனங்கள் இருக்கும். யாராவது ஒரு சொல் சொல்லிட்டாலே அந்த வீட்டுப்பக்கமே போக மாட்டோம். அப்படியிருக்க, கடனாக பணம் தந்ததாலேயே எங்க மரியாதையை அடகு வைத்தது மாதிரி அவர்கள் நடத்துவதை எப்படி தாங்க முடியும்? எந்த தனியார் நிதி நிறுவனத்திடமும் கடன் வாங்கக் கூடாது என்று முடிவு எடுத்து, வைராக்கியத்துடன் உழைக்க ஆரம்பித்தோம். நாங்கள் 2019 இல் தொடங்கும் போது 200 ரூபாய் சேமித்தோம், இன்று மாதம் 500 ரூபாய் சேமிக்கிறோம். முதன்முதலில் 2 லட்சம் வெளிக்கடன் வாங்கினோம், இப்போது 20 லட்சம் வாங்கியுள்ளோம். 50 ஆயிரம் வரையில் உள்கடனாக வழங்குகிறோம்.

இப்படியாக, மெல்ல மெல்ல தொழில் வளர எங்க நிலையும் வளர்ந்தது. இதோ கடன்களை அடைத்து, சிறப்பானதொரு குழுவை நடத்தி, மாநில விருதைப் பெற்று, உங்கள் முன் நிற்கிறோம். உழைப்பு ஒன்றே எங்கள் முன்னேற்றத்தின் மூலதனம்." என்று கூறினார். மேலும் பேசியவர், "நாங்க பட்ட வேதனையை வேற யாரும் அனுபவிக்க கூடாது என்று நினைத்தோம். அதனால், எங்க ஊரைச் சேர்ந்த பிற மக்களுக்கும் தேவையின் அடிப்படையில் ஒரு பைசா வட்டியில் கடன் வழங்கத் தொடங்கினோம். படிப்படியாகத் தனியார் நிதி நிறுவனங்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து, கடன் தொல்லை இல்லா ஊராக மாறத் தொடங்கியுள்ளது." என்றார்.

கணவருக்கு ஊக்கம்

ஆடு மாடுகள் வளர்க்கும் தனலக்ஷ்மி நம்மிடம் உரையாடினார். "என்னோட பிள்ளைங்க (ஆடு மாடுகளைக் காட்டினார்) கிடைத்ததே இந்தக் குழுவால் தான். இதற்கு முன்பு, நான் விவசாயக் கூலியாக வேலை செய்தேன். கடன் வாங்கித்தான் குடும்பமே நகரும். வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டும் என்றாலும் கணவரின் துணையைத் தேடுவேன்.

இன்று எனக்கென சுயமாகத் தொழில் உள்ளது. இதனால், வருமானம் மட்டுமில்ல, மரியாதை, நம்பிக்கை, என் குடும்பத்தின் ஊக்கம் என்று பலவும் கிடைத்துள்ளது. எனக்கு வேண்டிய பொருட்கள், குழந்தைகளுக்கு வேண்டியவை என்று, கேட்பதை வாங்கித் தர முடிகிறது. என்னைப் போன்றே பல பெண்கள் ஊர் உலகம் தெரியாமல் இருப்பதைப் பார்க்கிறேன். அவர்களும் சுய உதவிக் குழுக்களில் சேர்ந்து முன்னேற வேண்டும் என்பதே எனது ஆசை. முயன்றால் முடியாதது ஏதுமில்லையே!" என்று தன்னம்பிக்கைத் ததும்ப பேசினார்.

சந்தியாதோப்பில் இருந்து சென்னை

அவரோடு இருந்த உறுப்பினர் ஆர். ராஜேஸ்வரி, "எங்க ஊர் மக்களுக்கே எங்களின் செயல்பாடு ஊக்கம் அளிக்கிறது. அதனால், பள்ளிகளில் மாணவர்களுக்கு அவர்களின் கல்வி, பாதுகாப்பு குறித்து, குறிப்பாக பாலியல் சீண்டல் நடந்தால் மறைக்காமல் எப்படி கையாள்வது போன்றவைக் குறித்து நாங்கள் விழிப்புணர்வு தரும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

அங்கன்வாடியில் ஊட்டச்சத்து மாவு தயாரித்து தருகிறோம், கோவிலை தூய்மை செய்கிறோம். எங்கள் வார்டின் கவுன்சிலர் மீனாட்சி, எங்கள் குழுவைச் சேர்ந்தவர். ஆகையால், தெரு விளக்கு, தண்ணீர் வசதி, சாலை வசதி என்று ஊரில் ஏதேனும் பிரச்சனை வந்தால், அவரிடம் தெரிவிப்போம், சில நேரங்களில் இணைந்தும் பணியாற்றுவோம்.

பொது சேவை, கடன் நிறுவனங்களை ஒழித்தல் மட்டுமின்றி, எங்கள் குழுவை திறம்பட நடத்தி 3.5 லட்சம் சேமிப்போடு நாங்களும் வளமடைந்துள்ளோம். சந்தியாதோப்பில் இருந்து சென்னை சென்று விருதை வாங்குவோம் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை. ஆனால், எங்கள் தன்னம்பிக்கையால் உழைப்பால் அது சாத்தியமாகியுள்ளது." என்று உறுதிபட உரைத்தார். 'முயன்றால் சாதிக்கலாம்' என்கிற நம்பிக்கையை நமக்குள் விதைக்கிறார்கள் கணபதி குழுவினர்.

"எங்கள் குழுவைப் பார்த்தால் ஆச்சரியமாக, மரியாதையாகப் பார்க்கிறார்கள். அதற்கு காரணம் இந்தக் குழுவும் நாங்கள் வாங்கிய மாநில விருதும் தான்"

–ப.க.புகழ்ச்செல்வி

யூடியூப்-அனலிட்டிக்ஸ்

நீங்கள் "நம்ம வீடியோவ இதுவரை எத்தனை பேர் பார்த்திருக்காங்க?" என்பதுதான், புதிதாக யூடியூப் பக்கம் தொடங்கும் ஒவ்வொருவரின் கேள்வியாக இருக்கும். ஆனால், உண்மையான வெற்றி, வெறும் எண்ணிக்கையில் இல்லை. உங்கள் பார்வையாளர் உங்கள் காணொளி குறித்து என்ன எண்ணுகிறார் என்பதில் இருக்கிறது. அதைத் தெளிவாக உணர்த்தும் கருவிதான் யூடியூப் அனலிட்டிக்ஸ்.

யூடியூப் ஸ்டுடியோ

யூடியூப் ஸ்டுடியோவுக்குள் நுழைந்தவுடன், இடது பக்கத்தில் இருக்கும் அனலிட்டிக்ஸ் (Analytics)என்ற அம்சம் உங்களை வரவேற்கும். இதைத் தொடங்கியவுடன் உங்கள் வீடியோக்கள் எப்படி வேலை செய்துள்ளன என்பதை தெளிவாகக் காணலாம். இதற்காக, நாம் சில அடிப்படை அம்சங்கள் குறித்து அறிந்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

பார்வையாளர்களைச் சென்றடைதல் (Reach இது உங்கள் வீடியோ எத்தனை தனிப்பட்ட பயனர்களை சென்றடைந்தது என்பதை மட்டுமே குறிக்கும். அதாவது உங்கள் காணொளியின் பரவலை (visibility) அளக்கும் தரவு. எவ்வளவு பேரின் பார்வையில் உங்கள் பதிவு காட்டப்பட்டுள்ளது என்பதே இதன் பொருள்.

காணொளி தொடுதலின் எண்ணிக்கை (Click Through Rate – CTR) எத்தனை பார்வையாளர்களை உங்கள் காணொளி சென்றடைந்துள்ளது என்கிற எண்ணிக்கையில், எத்தனை பேர் உங்கள் காணொளியை கிளிக் செய்தனர் என்பதைக் காட்டும் சதவிகிதம் தான் காணொளி தொடுதலின் எண்ணிக்கை (CTR). உங்கள் காணொளிகளை கிளிக் செய்யும் எண்ணிக்கையை உயர்த்த வேண்டும் என்றால்:

- தலைப்பை ஆர்வமூட்டும் ஒரு கேள்வியாக வைக்கலாம்
- முகப்புப் படத்தில் இரண்டு வெவ்வேறான வார்த்தைகள்/ சொற்றொடர்களைப் பயன்படுத்தலாம்.
- ஏதேனும் முக பாவனைகள், உணர்ச்சிகள், அல்லது பார்ப்பதற்கு பளிச்சென்று தெரியும் போல்டு எழுத்துருக்களைப் (Bold fonts) பயன்படுத்தலாம்.

காணொளியைப் பரவலாக்கும் உத்தி (Distribution strategy)- அதிக பார்வையாளர்களைச் சென்றடைய உங்கள் காணொளிகளை யூடியூப் ஷார்ட்ஸ், கம்யூனிட்டி டாப் (Community Tab), பிற வலைதளங்கள், செயலிகள், வாட்ஸ்ஆப் குழுக்கள் மற்றும் மின்னஞ்சல் பட்டியல் வழியாக பகிரலாம். இதுபோன்ற உத்திகள் கூடுதலான பார்வையாளர்களுக்கு உங்கள் காணொளி காட்டப்பட உதவும்.

பார்க்கும் நேரம் மற்றும் சராசரியாக பார்க்கும் நிமிடங்கள் (Watch time and average watch duration)- பார்வையாளர்கள் உங்கள் காணொளியில் எவ்வளவு

நேரம் செலவிடுகிறார்கள் என்பதையும் ஒரு காணொளியின் தரத்தையும் அது பயனருக்கு எவ்வளவு ஆர்வமூட்டுவதாக உள்ளது என்பதையும் விளக்கக் கூடியது. பார்க்கும் நேரம் அதிகமாக இருந்தால் (80% வரை) பார்வையாளர்கள் அதை பார்க்க யூடியூப் தளமே ஊக்குவிக்கும் (Promotion).

பார்வையாளர்களைத் தக்கவைத்தல் (Audience retention)– எந்தக் கட்டத்தில் பார்வையாளர்கள் வெளியேறுகிறார்கள் என்பதை இதன் மூலம் புரிந்து கொள்ள முடியும். காணொளியின் ஒரு பகுதியில் ஒரு திடீர் வீழ்ச்சி இருந்தால், அந்த இடத்தில் உள்ளடக்கம் மந்தமாகவோ, குரல் பதிவு சீரற்ற முறையிலோ அல்லது காட்சிகளில் ஒருங்கமைவு (rhythm) இல்லாமலோ இருந்திருக்கலாம்.

டிராஃபிக் சோர்ஸ் பிரேக்டவுன் (Traffic Source Breakdown)– பார்வையாளர்கள் எந்த வழியில் உங்கள் காணொளியைப் பார்த்தார்கள் என்பதை இந்தப் பகுதி காட்டும். இது யூடியூப் தேடல், பரிந்துரைக்கப்பட்ட காணொளிகள், வெளி வலைதளம், நேரடியான இணைப்பு (Direct URLs) போன்றவற்றைக் குறிப்பிடும். இதை வைத்து உங்கள் காணொளியைப் பரவலாக்கும் உத்தியில் மீண்டும் மாற்றங்களை உருவாக்கலாம்.

மீண்டும் காண வருதல் (Returning viewers) – ஏற்கனவே வீடியோ பார்த்தவர்கள் மீண்டும் வருகிறார்களா என்பதை பார்க்கும் பகுதி இது. நிறுவனத்தின் மீதான விஸ்வாசத்தை (Brand Loyalty) உருவாக்க இது மிகவும் முக்கியம். மீண்டும் காண வருவோரின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருந்தால், நீங்கள் தொடர் காணொளிகள் (Series Content) அல்லது பாகம் பாகமாக காணொளியைப் பதிவிடும் உத்தியை (Episodic Strategy) முயற்சிக்கலாம்.

பார்க்கும் கருவிகள் (Device Type Metrics)– கைபேசி, கணிணி, தொலைக்காட்சி என எந்த சாதனத்தின் வழியாக உங்கள் வீடியோக்கள் அதிகம் பார்க்கப்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் பகுதி இது. அதைப் பொறுத்து வீடியோவில் எழுத்துரு அளவு உள்ளிட்டவற்றை மேம்படுத்தலாம்.

அனலிட்டிக்ஸ் வழியாக உள்ளடக்க மேம்பாடு

காணொளி தொடுதலின் எண்ணிக்கை (CTR) குறைந்துள்ளதா?

- முகப்புப் படம் மற்றும் தலைப்பை மாற்றுங்கள்.

பார்க்கும் நேரம் சராசரி 40 விநாடி என்றால், காணொளியின்

- தொடக்கத்தை மீண்டும் உருவாக்குங்கள்.

மீண்டும் பார்ப்போரின் எண்ணிக்கை அதிகமா? ஒரு தொடர்

- காணொளி உருவாக்கி இரண்டாக வெளியீடுங்கள், அல்லது முந்தைய காணொளியின் தொடர்ச்சியாக இரண்டாம் பகுதி ஒன்றை வெளியிடுங்கள்.
- தேடுதல் எண்ணிக்கை அதிகமா? அந்த தேடல் குறிச்சொல்லை (Search Keyword) கூகுள் டிரெண்ட்ஸில் (Google Trends) வைத்து இதே போன்ற தலைப்புகளைப் பாருங்கள் (See Also Topic) எனும் அம்சத்தை உருவாக்குங்கள்.

ஒரு செயலைச் செய்ய நாம் செலுத்தும் உழைப்பு வீணாவதை யாரும் விரும்ப மாட்டோம். யூடியூப்பில் ஒரு காணொளியைப் பதிவிட உள்ளடக்கம், ஒலி ஒளிப்பதிவு, அதற்கேற்ற உடை அலங்காரம் என்று நாம் செலுத்தும் உழைப்பு அதீதம்.

அப்படி இருக்கையில் அந்த உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தை நாம் பெற வேண்டுமல்லவா? அதற்கு உதவி புரியும் சிறந்த தோழி தான் இந்த யூடியூப் அனலிட்டிக்ஸ். அனலிட்டிக்ஸைப் புரிந்து கொண்டு பதிவுகளின் நாட்காட்டியை அமையுங்கள். தினமும் தொடர்ச்சியாக சுய படைப்புகளைப் பதிவிட்டு வந்தால், வெற்றி நிச்சயம்.

அடுத்த கட்டமாக, யூடியூப் தளம் வழியே பணம் ஈட்டுவது எப்படி என்பதை விரிவாகப் பார்ப்போம்.

–ஹரிஹரன் ஈ கா செ

வெட்டிவேரு வாசம்

'வெட்டிவேர்' எனும் பெயரைக் கேட்டால் மண்பானையில் வெட்டிவேர் போட்டு இருக்கும் வீட்டு தண்ணீரே பலரின் நினைவிற்கு வரும். இன்றைய தலைமுறையினர் பலருக்கு இப்படி ஒரு மூலிகை இருப்பதே தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. புல் வகையைச் சேர்ந்த இந்த மூலிகை இந்தியாவின் பாரம்பரிய நறுமணப் பயிராகும். இதை வெறும் மூலிகை யாக மட்டும் பயன்படுத்தாமல் இதில் இருந்து மதிப்புக் கூட்டல் பொருட்களும் உருவாகப்படுகின்றன. உலகளவில் 'வெட்டிவேர்' என்ற பெயரிலேயே பிரபலமான இந்தப் பயிரின் மூலம் தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் மற்றும் பிற உற்பத்திப் பொருட்கள் சர்வதேச சந்தையில் அதிக மதிப்பு கொண்டவை.

> “மதிப்புக்கூட்டிய பொருட்கள் தயாரித்தால் இருநூறு முதல் முன்னூறு சதவீதம் வரை லாபம் கிடைக்கும்.
> சுய உதவிக்குழுப் பெண்கள் சேர்ந்து இந்த எண்ணெய் பிரித்தெடுக்கும் இயந்திரம் வாங்கலாம். சந்தைப்படுத்தல் பணிகளை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.”

வெட்டிவேர் பயிரிடுதல்

எளிய வழிமுறைகள்

மண்ணின் தேர்வு : வெட்டிவேர் பல்வேறு வகையான மண்ணில் வளரும் தன்மை கொண்டது. களிமண், மணல் கலந்த களிமண், சிவப்பு மண் ஆகியவற்றில் நன்றாக வளரும். நீர் நிலைத்து நிற்காத, நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள நிலம் சிறந்தது.

நடவு முறை : வெட்டிவேர் கொத்துகளை பிரித்து நடவு செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு கொத்திலும் மூன்று முதல் நான்கு தளிர்கள் இருக்க வேண்டும். முப்பது சென்டிமீட்டர் இடைவெளியில் நடவு செய்யலாம். மழைக்காலத்திற்கு முன்பாக நடவு செய்வது சிறந்தது. இந்த முறையை பின்பற்றினால் நல்ல வளர்ச்சி கிடைக்கும். வெட்டிவேர் மிகவும் கடினத் தன்மை கொண்ட பயிராகும். இதற்கு குறைந்த நீர் மற்றும் உரம் தேவைப்படும். வருடத்திற்கு இரண்டு முறை வெட்டி எடுக்கலாம். இதனால் பராமரிப்பு செலவு மிகவும் குறைவாக இருக்கும். அதே நேரம் வருமானம் நல்லபடியாக கிடைக்கும்.

மதிப்புக்கூட்டல் –

வெட்டிவேரிலிருந்து பல்வேறு பொருட்கள்

அத்தியாவசிய எண்ணெய்: வெட்டிவேரின் வேர்களிலிருந்து நீராவி வழியாக எண்ணெய் பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது. இந்த எண்ணெய் மிக உயர்ந்த மதிப்பு கொண்டது. இந்த எண்ணெய் நறுமணப் பொருட்கள் தயாரிப்பு, சோப்பு மற்றும் அழகுசாதனப்

பொருட்கள், ஆயுர்வேத மருந்துகள், மற்றும் கொசு விரட்டிகள் ஆகியவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சோப்பு தயாரிப்பு: வெட்டிவேர் எண்ணெய் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சோப்பு இயற்கையான நறுமணத்தைக் கொண்டுள்ளது. இது தோல் பாதுகாப்பையும் ஆன்டி-பாக்டீரியல் தன்மையையும் கொண்டிருக்கிறது. இத்தகைய சோப்புகளுக்கு சந்தையில் அதிக மதிப்பும் வரவேற்பும் உள்ளது.

பிற உற்பத்திப் பொருட்கள்: வெட்டிவேரிலிருந்து அகர்பத்தி, மசாஜ் எண்ணெய், வாசனை மெழுகுவர்த்திகள் போன்ற பல்வேறு மதிப்புக்கூட்டிய பொருட்களைத் தயாரிக்க முடியும். இவை அனைத்தும் நல்ல வணிக வாய்ப்புகளை வழங்குகின்றன.

CSIR அரோமா மிஷன் – அரசின் ஆதரவு

திட்டத்தின் நோக்கம்

அறிவியல் மற்றும் தொழில்துறை ஆராய்ச்சி கவுன்சில் (CSIR) அறிமுகப்படுத்திய அரோமா மிஷன், நறுமணப் பயிர்களின் சாகுபடி மற்றும் மதிப்புக்கூட்டலை ஊக்குவிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் விவசாயிகளுக்கும் தொழில் முனைவோர்களுக்கும் பல்வேறு ஆதரவுகள் வழங்கப்படுகின்றன. இந்த மிஷனின் கீழ் பெண்களுக்கு மானியத்தில் நடவு பொருட்கள் வழங்கப்படுகின்றன. இலவச பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தப் படுகின்றன. சந்தைப்படுத்தல் உதவி வழங்கப்படுகிறது. கடன் வாங்க அரசு உதவி கொடுக்கிறது.சுய உதவிக் குழுக்கள் மூலம் கூட்டு வணிகம் செய்ய ஊக்குவிப்பு அளிக்கப்படுகிறது.

வருமான வாய்ப்புகள்

சுய உதவிக் குழுவாக இணைந்து பல ஏக்கர் நிலத்தில் பயிர் செய்து, ஆயிரம் கிலோ வெட்டிவேர் சேகரித்தால் பத்து கிலோ அத்தியாவசிய எண்ணெய் கிடைக்கும். ஒரு கிலோ எண்ணெய் முப்பதாயிரம் ரூபாய் வீதம் விற்றால் மொத்தம் மூன்று லட்சம் ரூபாய் வருமானம் கிடைக்கும். இதிலிருந்து உற்பத்தி செலவுகளை கழித்தபின் கணிசமான லாபம் கிடைக்கும். மதிப்புக்கூட்டிய பொருட்கள் தயாரித்தால் இருநூறு முதல் முன்னூறு சதவீதம் வரை லாபம் கிடைக்கும். சுய உதவிக் குழுப் பெண்கள் சேர்ந்து இந்த எண்ணெய் பிரித்தெடுக்கும் இயந்திரம் வாங்கலாம். சந்தைப்படுத்தல் பணிகளை பகிர்ந்து கொள்ளலாம். இதன் மூலம் ஒவ்வொருவரின் முதலீடும் குறையும், லாபம் அதிகரிக்கும்.

இந்த எண்ணெயை சிறிய குப்பிகளில் 10 மில்லிலிட்டர் வரை விற்கலாம். இது அதிக மக்கள் வாங்குவதற்கும், உபயோகத்தை பெருக்குவதற்கும் உதவியாக இருக்கும். வெட்டிவேரில் கைவினைப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது. சிலைகள், வீட்டு அலங்காரப் பொருட்கள் கூடைகள் உள்ளிட்டவற்றையும் தயாரித்து விற்க முடியும்.

வெட்டிவேர் சாகுபடி என்பது வெறும் விவசாயம் மட்டுமல்ல, அது ஒரு முழுமையான தொழில் வாய்ப்பு. சரியான திட்டமிடல், அரசின் ஆதரவு, மற்றும் சுய உதவிக் குழுக்களின் கூட்டு முயற்சியால் கிராமப்புற பெண்கள் இதன் மூலம் பொருளாதார சுதந்திரத்தை அடைய முடியும். இயற்கையான, சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த தொழிலான வெட்டிவேர் சாகுபடி மற்றும் மதிப்புக்கூட்டல், பெண்களுக்கான பொன்னான வாய்ப்பாக அமையும்.

–க. ஸ்ரீநிதி

தடைகளை உடை!

எத்தனையோ தொழில்கள் கோவிட் நேரத்தில் முடங்கிப்போயின. எண்ணற்றவர்கள் வேலை இழந்தனர். நிறுவனங்கள் ஆட்குறைப்பு செய்ததில் பலரின் வேலை பறிபோனது. ஆனால், சேலம் மாவட்டம் மேட்டூரில் அந்த இளம்பெண், 60 பேருக்கு வேலை கொடுத்தார். கல்லூரி இல்லாததால் வீட்டில் இருந்த மாணவிகள் 15 பேருக்கு வேலை கற்றுக்கொடுத்தார். அந்த ஆறு மாதத்தில் அவர் சம்பாதித்தது 18 லட்சம் ரூபாய். அவர்தான் **உமா காயத்ரி**.

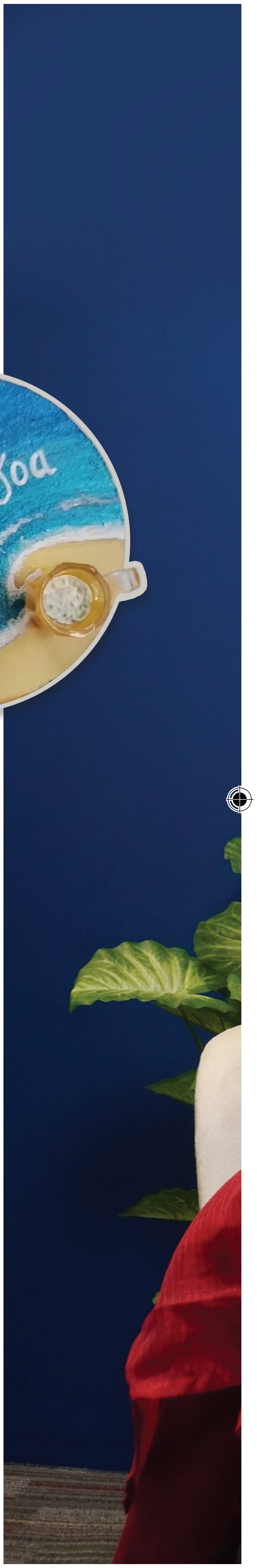
ஃபுட் மினியேச்சர் ஆர்ட்டிஸ்ட் என்றால் பிரபலமானவர்களில் முன்னணியில் இருப்பவர் உமா காயத்ரி. இப்போது சென்னையில் இருக்கும் இவரின் வெற்றிப்பயணம் சுவாரஸ்யமானது. 'மண்ணை வைச்சு விளையாடறியா போய் படி' என்று பெயிண்ட், பிரஷை தூக்கி எறிந்து திட்டிய அப்பா, 'நீ வேலையை விட்டுட்டு பொண்டாட்டிக்கு எதுவும் செய்யக்கூடாது, நீ உன் வேலையைப் பார்' என்று கணவரை உதவி செய்ய விடாமல் தடுத்த மாமனார், மாமியார், 'ஐடி படிச்சுட்டு கூலி வேலை செய்யறா' என்று காட்டமாக விமர்சித்த புகுந்த வீட்டினர். அத்தனை பேரையும் தனது வெற்றியால் வாயடைக்க வைத்திருக்கிறார். முற்றம் இதழுக்காக அவரிடம் பேசினோம். இனி அவர் பேசியவை..

பொருளாதாரமாக மாறிய பொழுதுபோக்கு

சேலம் மேட்டூரில் எளிய குடும்பத்தில் பிறந்து பொறியியல் பட்டம் பெற்றேன். பின்னர் பொறியியல் கல்லூரி ஒன்றில் பணிபுரிந்தேன். திருமணத்திற்குப் பிறகு பெங்களூர் வாழ்க்கை. 2012 ல் கணவருக்கு லண்டனில் வேலை மாறுதல் கிடைத்ததால் அங்கு சென்றோம். பொழுதுபோக்குக்காக செய்த பாலிமர் கிளே நகைகள் அங்கிருந்த இந்தியர்களுக்கு பிடித்ததால், இணையதளம் மூலம் நகைகளை விற்க ஆரம்பித்தேன். ஒரு வருடத்திற்குப்பின் இந்தியா திரும்பியபோது, அங்கு கிடைத்த பாலிமர் கிளே கிடைக்கவில்லை. டெரகோட்டா நகைகளைச் செய்ய ஆரம்பித்து மைத்ரிஸ் டெரகோட்டாஜுவெல்லரிஎன்ற இணையப்பக்கம் ஆரம்பித்து விற்க ஆரம்பித்தேன். மலேசியா, சிங்கப்பூரில் இருந்தும் பெரிய ஆர்டர்கள் வந்தன. எனக்கு மாமனார், மாமியார் ஆதரவு இல்லை. உன் வேலையை விட்டுவிட்டு எதுவும் செய்யாதே என கணவரிடம் சொல்லிவிட்டார்கள். ஒரு மெட்டீரியல் வேண்டும் என்றாலும் நானே போய் 2 பஸ் பிடித்து போய் வாங்கிவருவேன். மாசத்துக்கு 2, 3 ஆர்டர் இருந்த நிலை மாறி 10, 15 என ஆர்டர்கள் வந்தன. வருமானமும் அதிகரித்தது.

டெரகோட்டா ஜூவல்லரி செய்ய பேக் செய்யும்போது வீடு முழுக்க புகை வரும், குழந்தை உண்டானதால் குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது என்று டெரகோட்டா நகைகள் செய்வதை விட்டுவிட்டேன். அதற்கு மாற்றாக ஏர் டிரை கிளே செய்ய ஆரம்பித்தேன். அந்த கிளேவில் நகைகள் செய்யமுடியாது. அதில் மினியேச்சர் உணவுச் சிற்பங்கள் செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

ஒரு கடிகாரத்திற்குள் 12 உணவுகளைச் செய்து மினியேச்சர் வால் கிளாக் ஆக செய்தேன். இந்தியாவிலேயே மினியேச்சர் ஃபுட் வால் கிளாக் செய்தது நான்தான். மினியேச்சர்கள் எனில் பார்த்துவிட்டு திருப்பி தந்துவிடுவார்கள். வீட்டு உபயோகப் பொருள் என்றால் வாங்குவார்கள். இதனால் மரக்கரண்டியை எடுத்து வண்ணம் தீட்டி, மினியேச்சர் ஃபுட் செய்து கிச்சன் டெக்கார் என்று போட ஆரம்பித்தேன். வீட்டு அலங்காரப்



“ என் கனவை அவர்களுக்குப் புரிய வைத்தபின் என் குடும்பமே எனக்கு ஆதரவாக நிற்கிறது ”

பொருளான இந்த படைப்புக்கு இப்போது வரை வரவேற்பு உள்ளது.

ஒவ்வொரு கடிகாரத்தின் அடித்தளத்தையும் பட்டறையில் கொடுத்து வடிவமைத்து கொண்டுவர ஒருநாள் ஆகும். அதன் பிறகு அதில் மினியேச்சர் ஃபுட் அலங்காரம் செய்வேன். ஒரு பீஸ் செய்தால் 3 ஆயிரம் ரூபாய் கிடைக்கும். இதில் கடிகார அடிப்பகுதிக்கு மட்டுமே 1500 ரூபாய் செலவாகிவிடும். ஒவ்வொருவர் ஆர்டரும் வாடிக்கையாளர் கேட்பதற்கு ஏற்றவாறு செய்ய வேண்டும். அதனால் கூலி வேலை என்று வீட்டில் விமர்சிப்பார்கள்.

6 மாதங்களில் 18 லட்சம்

கோவிட் காலத்தில் வடமாநிலங்களில் இருந்து ராக்கி ஆர்டர்கள் வர ஆரம்பித்தன. ஃபுட் மினியேச்சரை ராக்கியில் செய்துதரச் சொல்லி கேட்டார்கள். சென்னை வந்த 6 மாதங்களில் லாக் டவுன் ஆகிவிட்டது. மேட்டூருக்குச் சென்றுவிட்டேன். லாக்டவுனால் மூலப்பொருட்கள் கிடைப்பதில் சிக்கல் ஏற்பட்டது. மூலப் பொருளான கிளேவை கப்பல் மூலம் வெளிநாட்டில் இருந்து வரவழைக்க வேண்டும். ஆர்டர்களோ அதிகமாகிவிட்டன. இதனை எதிர்பார்க்கவே இல்லை. இருக்கிற கிளேவை வைத்து பெரிய ஆர்டர் எடுத்தேன். அதைப் பார்த்துவிட்டு, ஒரு பெரிய பிராண்ட் நிறுவனம் ஒரு லட்சம் ராக்கி பீஸ் கேட்டார்கள். ஏப்ரலில் அந்த ஆர்டர் வந்தது ஆகஸ்டுக்குள் தரவேண்டும் என்றார்கள்.

அதற்கு 500 பாக்கெட்டாவது கிளே வாங்க வேண்டும். வேறு வழியின்றி நகைகளை வங்கியில் அடமானம் வைத்து 7 லட்சம் ரூபாய் கடன் வாங்கி, தாய்லாந்தில் இருந்து கிளேவை இறக்குமதி செய்தேன். கப்பலில் வரவழைத்தால் 3 மாதங்கள் ஆகும். உடனே தேவை என்பதால் விமானம் மூலம் வரவைத்தேன். ஆனால் நான் ஒருத்தி மட்டும் ஒரு லட்சம் ராக்கி பீஸ் செய்வது

கடினம். அக்கம் பக்கம் கல்லூரி மாணவிகளை அணுகினேன். அவர்களும் கல்லூரி இல்லாததால் வந்தார்கள். மாதம் 5 ஆயிரம் சம்பளம் தந்து அவர்களை செய்ய வைத்தேன். நான் வசிக்கும் பகுதியில் 60 குடும்பங்கள் இருந்தன. பெரும்பாலும் கூலி வேலை செய்பவர்கள். அவர்கள் வேலை கேட்டு வந்தார்கள். அவர்களுக்கு ராக்கிக்கு கயிறு கட்டும் வேலை தந்தேன். 4 கயிறு கட்டிக்கொடுத்தால் 1 ரூபாய். 500 கயிறு கொடுத்து கட்டுமாறு சொன்னேன். அந்த சமயத்தில் அங்கிருந்த 60 குடும்பங்களுக்கும் இந்த வருமானம் உதவியது. அதனால் அந்த 60 குடும்பங்களும் பசியாறின. அந்த 6 மாதத்தில் மட்டும் 18 லட்சம் ரூபாய் சம்பாதித்தேன். அடமானம் வைத்த நகைகளை மீட்டேன். கோவிட் காலத்தில் மேட்டூரில் 60 பேருக்கு வேலை தந்த என்னைப்பற்றி வந்த பத்திரிகை செய்திகளால் என் புகுந்த வீட்டினர் மனம் மாறினர்.

நவீன சந்தை உருவாக்கிய புதிய பாதை

அதன் பிறகு நாடு முழுவதும் இருந்து ஆர்டர்கள் வரத் தொடங்கின. பெரிய ஹோட்டல்கள், ரெஸ்ட்டாரண்டுகளில் தங்கள் மெனுவில் உள்ள உணவு வகைகளை டிஸ்பிளே வைப்பார்கள். நாள் முழுவதும் டிஸ்பிளேவில் வைக்கப்படும் உணவு வீணாகும். இதனைத் தவிர்க்க அந்த உணவுப்பொருட்களை கிளேவில் செய்துதந்தேன். மும்பையில் உள்ள ஒரு செஃப்தான் இதற்கான முதல் ஆர்டரை தந்தார். அதைப் பார்த்துவிட்டு கர்நாடகாவில் உள்ள பெரிய ரெஸ்டாரண்ட்டிலும் அதேபோல செய்து தரச் சொன்னார்கள். இதில் வேலை அதிகம், ஒரு கடுகு முதல் அரிசி வரை கைகளாலேயே செய்ய வேண்டும். 2 மி.மீ. அளவு கூட கைகளால் செய்ய வேண்டும். இதற்கு பொறுமையும் அவசியம்.

கடிகார ஃபுட் மினியேச்சர் ஒன்று 3 ஆயிரம் ரூபாய்க்கு விற்கும். 32 அங்குல கடிகாரம் ரூ.80 ஆயிரம் வரை விலை போகும். இப்போது என்னிடம் 6 பேர் வேலை செய்கிறார்கள். மினியேச்சர் ஃபுட் மூலம் மாதம் ஒன்றரை லட்சம் சம்பாதிக்கிறேன்.

என் மினியேச்சர்களை நான்தான் டிஜிட்டலில் பிரபலப்படுத்துவேன். அதைப் பார்த்து நண்பர்கள் அளித்த ஊக்கத்தால் டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் படித்து ஈக்விடார் வங்கியில் மார்க்கெட்டிங் அண்ட் கம்யூனிகேஷனில் இணையதளம், எஸ்இஓ தலைமைப் பொறுப்பு ஏற்றேன்.

6 மாதத்துக்குப்பின், டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் ஏஜென்சி அண்ட் ஐடி நிறுவனத்தை தொடங்கினேன். இப்போது 15 பேர் என்னிடம் வேலை பார்க்கிறார்கள்.

கிளே மாடலிங்கிற்கு இந்தியா, வெளிநாடுகளில் சுமார் 6 ஆயிரம் வாடிக்கையாளர்கள் இருக்கிறார்கள். சென்னை, பெங்களூர், ஹைதராபாத், புனே, மும்பையில் வகுப்புகளும் எடுக்கிறேன்,

இதுவரையிலான ஒட்டுமொத்த பயணமும் என்னை அங்குலம், அங்குலமாக செதுக்கியுள்ளது. இப்போது கிளே மாடலிங்கும் செய்கிறேன். ஐடி நிறுவனத்தையும் நடத்துகிறேன். இன்னும் பயணப்பட வேண்டியது வெகு தூரம் இருக்கிறது என்று முடித்தார் உமா காயத்ரி.

– பார்வதி

ஃபுட் மினியேச்சர் செய்ய குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ.8ஆயிரம்

தேவைப்படுபவை:
கிளே
கத்திகள்
ஊசிகள்
பெயிண்டிங் பிரஷ்கள்
பால் நீல்ஸ்
அக்ரிலிக், ஆயில் கலர்
பாலிஷ்

(ஒரு மினியேச்சர் படைப்பு விலை ரூ. 3ஆயிரம் முதல் ரூ. 80ஆயிரம் வரை)

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்கள்

வணிகம் வளர்க்க

ஜாய் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
சேலம் மாவட்டம்.
கைபேசி : *98438 03892*
தரமான காபி மற்றும் மிளகு

ஸ்ரீ தானியலட்சுமி மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
பெரம்பலூர் மாவட்டம்.
கைபேசி : *95855 34362*
சிறுதானிய தின்பண்டங்கள்

நாகவள்ளி மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
புதுக்கோட்டை மாவட்டம்.
கைபேசி : *87548 12060*
குறிப்பேடுகள்

வேலுநாச்சியார் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
புதுக்கோட்டை மாவட்டம்.
கைபேசி : *72990 60342*
சணலில் செய்யப்பட்ட பல்வேறு வகையான பொருட்கள்

விநாயகா மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
இராமநாதபுரம் மாவட்டம்.
கைபேசி : *95141 42782*
சிறுதானியங்களில் தயாரிக்கப்பட்ட சத்து மாவுகள்

விடியல் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
இராமநாதபுரம் மாவட்டம்.
கைபேசி : *97518 55500*
பனை ஓலையில் செய்யப்பட்ட பொருட்கள்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுவை மேலும் வளர்க்க எண்ணுவோர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில் இயங்கும் 'மதி சந்தை' (www.mathisandhai.com) எனும் வலைதளம் வழியே பொருட்களை வாங்கலாம்.

அபாயம் இல்லா சேமிப்புத் திட்டம்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜனவரி மற்றும் ஜூலை மாதத்தில் வட்டி விகிதம் திருத்தியமைக்கப்படும். இதன்படி, ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு முறை, வட்டித் தொகை வங்கிக் கணக்கில் நேரடியாக வரவு வைக்கப்படும்.

'ஆர்.பி.ஐ - மாறுபடும் வட்டியுடன் கூடிய சேமிப்புப் பத்திரம்' (RBI – Floating Rate Savings Bond) என்பது இந்திய ரிசர்வ் வங்கியால் அமலபடுத்தப்பட்ட முதலீட்டுத் திட்டம் ஆகும். நிலையான வைப்பு நிதித் திட்டங்களை (FD) விட அதிக வட்டிவிகிதம் வேண்டும்; அதே சமயம், முதலீட்டு அபாயங்கள் இருக்கக்கூடாது என நினைப்பவர்களுக்கான திட்டம் இது. உச்சவரம்பில்லா முதலீடு; அரசின் உத்தரவாதத்துடன் கூடிய வட்டி விகிதம் உள்ளிட்ட அம்சங்களுடன் கூடிய இத்திட்டத்தைப் பற்றி இனி காண்போம்.

யாரெல்லாம் விண்ணப்பிக்க இயலும்?

இந்திய குடிமக்கள் எவரும் முதலீடு செய்ய முடியும். வயது வரம்பு கிடையாது. தனிநபராகவோ, கூட்டாகவோ அல்லது இந்து கூட்டுக் குடும்பமாகவோ கணக்கு தொடங்கலாம். 18 வயதுக்கு கீழ் உள்ளவர்கள் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் மூலம் முதலீடு செய்யலாம். வெளிநாடு வாழ் இந்தியர்கள் (NRI), வங்கிகள், நிறுவனங்கள், அறக்கட்டளைகள், கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் உள்ளிட்டவை இத்திட்டத்தில் பயன்பெற முடியாது.

முதலீடு செய்வதற்கான வழிகள்

ஸ்டேட் வங்கி உள்ளிட்ட தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கிகள் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃ.ப்.சி பேங்க், ஆக்ஸிஸ் பேங்க், ஐ.சி.ஐ.சி.ஐ பேங்க் மற்றும் ஐ.டி.பி.ஐ போன்ற தனியார் வங்கிகளிலும், இந்தப் பத்திரங்கள் நேரடியாக விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. வங்கி செயலி அல்லது இணையதளம் மூலம் வாங்கலாம். ஆர்.பி.ஐ செயலி அல்லது இணையதளம் மூலமாகவும் கணக்கு தொடங்கலாம்.

இந்த 'ஆர்.பி.ஐ - மாறுபடும் வட்டியுடன் கூடிய சேமிப்புப் பத்திரத் திட்டம்' மின்னணு வடிவத்தில் பராமரிக்கப்பட்டு வருகிறது. பாண்ட் லெட்ஜர் கணக்கு (Bond Ledger Account – BLA) என்கிற முறையில் முதலீட்டாளர் கணக்கில் பத்திரங்கள் வரவு வைக்கப்படும். இதில் குறைந்தபட்ச முதலீடு ஆயிரம் ரூபாய். பின்னர், ஆயிரத்தின் மடங்குகளில் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் முதலீடு செய்யலாம். முதலீட்டுக்கு உச்சவரம்பு கிடையாது.

வட்டி விகிதமும், வருமானமும்!

இத்திட்டத்தின் பத்திரங்களுக்கான வட்டி விகிதம் மாறுபடும் (Floating) தன்மை கொண்டவை. ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜனவரி மற்றும் ஜூலை மாதத்தில் வட்டி விகிதம் திருத்தியமைக்கப்படும். இதன்படி, ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு முறை, வட்டித் தொகை வங்கிக் கணக்கில் நேரடியாக வரவு வைக்கப்படும். இதில் திரளாக வட்டி வழங்கும் முறை கிடையாது. இதன் வட்டி விகிதம், தேசிய சேமிப்புப் பத்திரத்துடன் (National Savings Certificate – NSC) இணைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், என்.எஸ்.சி-ன் வட்டி விகிதத்தை விட, 0.35% அதிகமாக வட்டி வழங்கப்படுகிறது. தற்போதைய வட்டி விகிதம் 8.05 % ஆக உள்ளது.

முதலீட்டின் முதிர்வு காலம்

நாம் முதலீடு செய்யும் பத்திரங்களின் முதிர்வுக் காலம் என்பது முதலீடு செய்த தேதியிலிருந்து ஏழு ஆண்டுகள் ஆகும். இந்த 7 ஆண்டுகள் நிறைவடையும் வரை, நம் முதலீட்டுத் தொகையை திரும்பப் பெற முடியாது. முதிர்வுக் காலம் முடிந்த பிறகு, முதலீட்டுத் தொகையை திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

18 வயதுக்கு கீழ் உள்ளவர்கள் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் மூலம் முதலீடு செய்யலாம்.

மூத்த குடிமக்களுக்கு மட்டும் முன் கூட்டியே கணக்கை முடித்துக் கொள்ள அனுமதிக்கப்படுகிறது.

பொதுவான சில நெறிமுறைகள்

- நம் முதலீட்டுக்கு ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட நபர்களை நியமனதாரராக (Nominee) பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.
- இந்தப் பத்திரங்களை வைத்து வர்த்தகம் (Trade) செய்ய முடியாது.
- ஒருவர் பெயரிலிருந்து மற்றொருவர் பெயருக்கு மாற்றம் செய்ய இயலாது. கெடுவாய்ப்பாக, கணக்குதாரர் இறக்கும் பட்சத்தில், பதிவு செய்யப்பட்ட நபர் அல்லது சட்டப்பூர்வ வாரிசுக்கு மாற்றம் செய்யப்படும்.
- வங்கிகள், நிதி நிறுவனங்களில் அடமானம் வைத்துக் கடன் பெற முடியாது.
- முதலீட்டை ரொக்கப் பணமாக செலுத்தும் பட்சத்தில், அதிகபட்சம் ரூ.20 ஆயிரம் வரை மட்டுமே செலுத்தி பத்திரங்களை வாங்க முடியும். அதற்கும் மேல், முதலீடு செய்ய வேண்டுமெனில் காசோலை அல்லது கேட்புக் காசோலை (DD) மூலம் பணத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.
- காசோலை அல்லது கேட்புக் காசோலை, பணமாக்கப்படும் நாளே முதலீடு செய்யப்பட்ட நாளாகக் கருதப்படும்.

அதுவரை, நம் வட்டித் தொகை ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை வங்கிக் கணக்கில் வரவு வைக்கப்படும்.

மூத்த குடிமக்களுக்கு சலுகை!

மூத்த குடிமக்களுக்கு மட்டும் முன் கூட்டியே கணக்கை முடித்துக் கொள்ள அனுமதிக்கப்படுகிறது. 80 வயதுக்கும் மேற்பட்ட மூத்த குடிமக்கள் 4 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும், 70 முதல் 80 வயதுடையவர்கள் 5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும், 60 முதல் 70 வயதுடையவர்கள் 6 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும், கணக்கை முடித்து (Premature) முதலீட்டைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு பெறும்போது, கடைசி 6 மாதத்துக்கான வட்டி, நிர்ணயிக்கப்பட்ட வட்டியில் பாதி (50%) மட்டுமே வழங்கப்படும். முன்கூட்டியே கணக்கை முடிக்க எந்தத் தேதியில் விண்ணப்பித்தாலும், ஜூலை 1 மற்றும் ஜனவரி 1 ஆகிய தேதிகளில் மட்டுமே அரசு இதனைப் பரிசீலனை செய்யும்.

வட்டிக்கு வருமான வரி உண்டு!

வருமான வரிச் சட்டம் – 1961 இன் படி, இப்பத்திரங்கள் மூலம் கிடைக்கும் வட்டி வருமானத்துக்கு வரி உண்டு. வட்டி வருமானத்தின் மூலத்தில் வரி (Tax Deducted at Source –TDS) பிடித்தம் செய்யப்படும். ஒருவர் எந்த வருமான வரம்பின் கீழ் வருகிறாரோ, அதற்கேற்ப வரி செலுத்த வேண்டும்.

முதலீட்டுக்கு பாதுகாப்பு வேண்டும்; அதேசமயம், பணவீக்க விகிதத்தை (Inflation Rate) விட ஓரளவு வருமானம் கிடைத்தால் போதும் என நினைக்கும் முதலீட்டாளர்களுக்கு உகந்த திட்டமாக, 'ஆர்.பி.ஐ – மாறுபடும் வட்டியுடன் கூடிய சேமிப்புப் பத்திரம்' திட்டம் நிச்சயம் இருக்கும். இத்தகைய அரசின் திட்டங்களைப் பற்றி சுற்றத்தாரிடம் எடுத்துரைப்போம்; செல்வத்தைப் பெருக்குவோம்.

–பெ.ரமணஹரிஹரன்

DEEP FAKE வீடியோ மூலம் விரிக்கப்படும் மோசடி வலை!

உலகின் பெரும் பணக்காரர்களில் ஒருவர் எலான் மஸ்க். டெஸ்லா கார்கள், ஸ்பேஸ் எக்ஸ் மற்றும் முன்னாள் டிவிட்டரான எக்ஸ் சேவையின் உரிமையாளரான இவர், கிரிப்டோ நாணயங்கள், அமெரிக்க அரசியல் என இன்னும் பல விஷயங்களில் ஆர்வம் கொண்டிருக்கிறார்.

எல்லாம் சரி, புகழ் பெற்ற எலான் மஸ்க் பெயரில், ஆஸ்திரேலியாவில் நடந்த ஏமாற்று வேலையைப் பற்றி இந்தக் கட்டுரையில் தெரிந்து கொள்வோம் வாருங்கள்.

ஆசை வலையில் சிக்கிய ஆஸ்திரேலியர்கள்

இப்போது குவாண்டம் கம்ப்யூட்டிங் நுட்பம் பற்றி அதிகம் பேசப்படுகிறது. டிஜிட்டல் நுட்பத்திற்கு அடுத்த கட்டமாக இந்த குவாண்டம் நுட்பம் அமையலாம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. கூகுள் உள்ளிட்ட முன்னணி நிறுவனங்கள் குவாண்டம் கம்ப்யூட்டிங் சார்ந்த ஆய்வில் ஈடுபட்டுள்ளன. அதே போல ஏஐ எனும் செயற்கை நுண்ணறிவு அலையும் வீசிக்கொண்டிருக்கிறது.

இந்த இரண்டு நுட்பங்கள் தொடர்பாக படித்த மக்கள் மத்தியிலும், ஆர்வமும் நம்பிக்கையும் இருப்பதைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் வகையில், குவாண்டம் ஏஐ (*Quantum AI*) எனும் பெயரில் ஒரு நிதிசேவை நிறுவனம் துவங்கப்பட்டுள்ளது. இந்நிறுவனம், இணைய வழியே பங்குகள் உள்ளிட்டவற்றில் முதலீடு செய்வதற்கான மேடையாகவும் முன்னிறுத்தப்படுகிறது.

இந்த மேடை வழியே முதலீடு செய்தால் அதிக லாபம் தரும் பங்குகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து பணத்தை அள்ளலாம் என ஆசை காட்டப்படுகிறது. இந்த மேடையில் முதலீடு செய்யுமாறு பெரும் பணக்கார் எலான் மஸ்க் பரிந்துரை செய்யும் வீடியோக்களையும் பேஸ்புக் உள்ளிட்ட சமூக ஊடகங்களில் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளனர்.

எலான் மஸ்கே சொல்லிவிட்டார் என நினைக்கத்தோன்றும் அந்த வீடியோக்களை பார்த்தால் எவருக்கும் நாமும் முதலீடு செய்யலாம் என்ற எண்ணம் ஏற்படலாம். ஆனால், எலான் மஸ்கிற்கும் இந்த முதலீடு மேடைக்கும் எந்த தொடர்பும் கிடையாது. உண்மையில் எலான் மஸ்க் தோன்றும் வீடியோ உண்மையானது என்றாலும், அதில் இடம்பெறும் விஷயங்கள் எதுவும் அவர் கூறியவை அல்ல.

இந்தியாவில் பங்குச்சந்தை தலைவர் பரிந்துரை செய்வது போல எல்லாம் ஆழ்போலி வீடியோக்கள் உலா வருவதாக எச்சரிக்கப் பட்டுள்ளன.

எலான் மஸ்க் பேசிய வீடியோவை எடுத்து, அவர் முதலீட்டு மேடையை ஆதரிப்பது போன்ற கருத்துக்களை சேர்த்துள்ளனர். பார்த்தால் எலான் மஸ்க் பேசுவது போலவே இருக்கும். ஆனால் உண்மையில் அவரது பழைய வீடியோ வாயசைப்பை கொண்டு, வேறு செய்திகளை அவர் சொல்வது போன்ற தோற்றத்தை அளிக்கின்றனர். செய்யறிவு எனப்படும் ஏஐ துணை கொண்டு இதை செய்கின்றனர்.

செய்யறிவு கொண்டு போலியாக தயார் செய்யப்படும் வீடியோக்கள் ஆழ்போலி (டீப்பேக்- Deepfake) என குறிப்பிடப்படுகின்றன. செய்யறிவு நுட்பத்தால் உருவாக்கப்படும் போலி குரல்களை நிஜ வீடியோக்களில் இணைத்து இவை உருவாக்கப்படுகின்றன.

மக்கள் மத்தியில் செல்வாக்கு உள்ள நன்கறிந்த பிரபலங்களின் வீடியோ காட்சிகளைக் கொண்டு, இப்படி ஆழ்போலி (Deepfake) வீடியோக்களை உருவாக்கி ஏமாற்றுகின்றனர். இப்படித்தான், அந்த முதலீடு நிறுவனமும், எலான் மஸ்க் ஆழ்போலி வீடியோவை உருவாக்கி ஏமாற்றியது.

இந்தியாவிலும் ஆழ்போலி காணொளிகள்

இத்தகைய ஆழ்போலி வீடியோக்கள் இணையத்தில் பல இடங்களில் உலா வருவதால் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். இந்தியாவில் பார்த்தால், பங்குச்சந்தை தலைவர் பரிந்துரை செய்வது போல எல்லாம் ஆழ்போலி வீடியோக்கள் உலா வருவதாக எச்சரிக்கப்பட்டுள்ளன.

அதே ஆழ்போலி வீடியோக்கள் இந்தியாவிலும் உலா வந்து கொண்டிருக்கின்றன தெரியுமா?

இன்போசிஸ் நிறுவனர் நாராயண மூர்த்தி பெயரில் இந்த போலி வீடியோக்கள் வலம் வருகின்றன. எலான் மஸ்க் வீடியோவுக்கு என்ன செய்தார்களோ அதையே நாராயணமூர்த்தியை வைத்து, அவர் சொல்வது போன்ற இந்த வீடியோவும் பரவியது.

முன்னணி நாளிதழ் ஒன்றின் செய்தியைப் போல தோன்றும் இணைப்பில் 21 ஆயிரம் முதலீடு செய்தால், இந்தியர்களுக்கு 20 லட்சம் கிடைக்கும் என ஆசை காட்டப்படுகிறது.

இந்த போலி வீடியோ குறித்து நாராயண மூர்த்தியே எச்சரித்திருக்கிறார். பலரும் எச்சரிகைப் பதிவை எழுதுகின்றனர்.

இந்த போலி வீடியோக்களை பார்த்து முதலீடு செய்ய ஆசைப்பட்டால், தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு மோசடி வலை விரிப்பதாக தெரிய வந்துள்ளது. ஆக, ஏஐ பற்றி தெரிந்து கொள்வதோடு, ஏஐ எப்படி தவறாகப் பயன்படுத்தப்படும் என்ற வழிகளையும் அறிந்திருப்பது நல்லது.

நமக்கு பிடித்த தலைவர்கள், நடிகர், நடிகையர் பெயர்களில் கூட முதலீடு செய்யச்சொல்லியோ, குறைந்த முதலீடு அதிக லாபம் என்றோ வரும் விளம்பரங்களைக் கண்டு ஏமாறாமல் இருக்கவேண்டும். இது பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களுடன் நீங்கள் பேசவேண்டும்.

வீடியோ ஆதாரம் என்றால் பெரும்பாலானோர் கேள்வி கேட்காமல் நம்பி விடுவார்கள் எனும் அடிப்படையில் தான் ஆழ்போலி வீடியோக்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. எனவே, தொடர்பில்லாத விஷயங்களை நன்கறிந்த பிரபலங்கள் பேசுவது போல வீடியோக்களை பார்த்தால், முதலில் அந்த வீடியோ உண்மை தானா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வது அவசியம்.

அதோடு, அதிக பலன் என்று ஆசைக்காட்டும் போது, இதெல்லாம் சாத்தியம் தானா என்று கேட்டுக்கொள்வதும் நல்லது.

கூகுள் எச்சரிக்கை

ஆழ்போலி வீடியோக்கள் உண்மை போலவே தோன்றினாலும், கொஞ்சம் கவனமாகப் பார்த்தால் சந்தேகத்திற்கு உரிய பல் அம்சங்களை கண்டு கொள்ளலாம். வீடியோக்களில் போலி ஆடியோ பொருந்தாமல் இருப்பதை இயல்பில்லாத முக அசைவுகளில் அறியலாம். உணர்வு வெளிப்பாடுகளும் பொருந்தாமல் இருக்கலாம். இணைய மோசடிகள் தொடர்பாக எச்சரிக்கும் கூகுள் வலைப்பதிவிலும், பிரபலங்களை கொண்டு உருவாக்கப்படும் ஆழ்போலி வீடியோக்கள் பற்றி எச்சரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த வீடியோக்களை அடையாளம் காண்பதற்கான குறிப்புகளும் இடம்பெற்றுள்ளன: https://blog.google/intl/en-in/tracking-online-scams-and-safety-tips/

-சைபர் சிம்மன்

தவட்டுக் குருவி

ஆசிரியர் குறிப்பு

பாமா

தமிழின் முக்கியமான எழுத்தாளர்களில் ஒருவர். பாமாவின் இயற்பெயர் ஃபாஸ்டினா பாத்திமா மேரி. பாமா விருதுநகர் மாவட்டம் வத்திராயிருப்பு அருகே புதுப்பட்டி என்னும் ஊரில் பிறந்தார். ஆசிரியராகப் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றுவிட்டார். எளிய மக்கள் மொழியிலேயே அவர்களின் வாழ்வை எழுதிவரும் இவரது கதைகளில் ரத்தமும் சதையுமாக அசலான மனிதர்களை கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்துவார். இவர் எழுதிய தன் வரலாற்று நாவல் 'கருக்கு' பெரும் வாத அலையை உருவாக்கியது. ஆங்கிலம் உட்பட பல மொழிகளில் இவரது எழுத்துக்கள் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன.

ஓவியங்கள்:

துர்கா

"அம்மா, அம்மா இங்க ஓடியாயேன், இந்தக் குருவியோட கூட்டுல, இப்ப வேற ஒரு பெரிய குருவி வந்து உக்காந்துருக்கும்மா. சீக்கிரமா வந்து பாரேன்" என் மகள் காளீஸ்வரி என்னை அவசரமாக அழைத்தாள்.

"அதெப்படிடி தேன்சிட்டு கட்டுன கூட்டுல போயி இன்னொரு குருவி உக்காரும்? அந்தக் கெளைல உக்காந்துருக்கும். பெறகு போயிரும்" முருங்கைக்கீரை உருவிக் கொண்டிருந்த நான் சொல்லிவிட்டு தொடர்ந்து கீரை உருவிக் கொண்டிருந்தேன்.

"இல்லம்மா. ஒரு பெரிய குருவி கூட்டுக்குள்ளயே உக்காந்திருக்கும்மா. நீயி வந்து பாரேன். இப்ப இன்னொரு பெரிய குருவியும் வந்து உக்காந்திருக்கும்மா. சீக்கிரம் வாயேன்". மறுபடியும் கத்தினாள்.

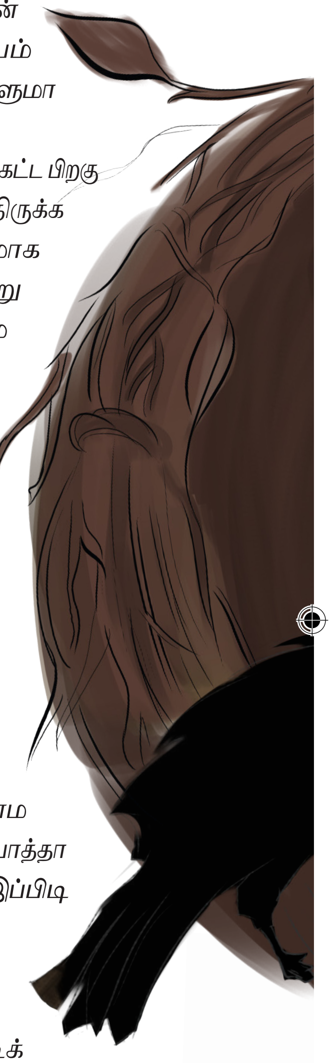
"நீதான் போயி எட்டிப் பார்த்துட்டு வாயேன். கொழந்த கூப்புடுதுல" என் அம்மா பொன்னம்மா சொன்னாள்.

"போம்மா போ. ஒனக்கும் வேலையில்ல, அவளுக்கும் வேலையில்ல. பொழுது போகமுன்ன இந்தக் கீரைய உருவிப் பெரட்டலாம்னு பாக்கேன். அவதான் சின்னப்பிள்ளைன்னா நீயி அவளுக்கு மேல சின்னப்பிள்ளையா இருப்பெ போல. நீதான் போயி பாரேன்". நான் சொல்லவும் அம்மா எழுந்து வீட்டுக்கு வெளியில் இருந்த செம்பருத்தி மரத்தில் இருந்த கூட்டைப் பார்க்கச் சென்றாள்.

சற்று நேரத்தில் அம்மாவின் குரல்.

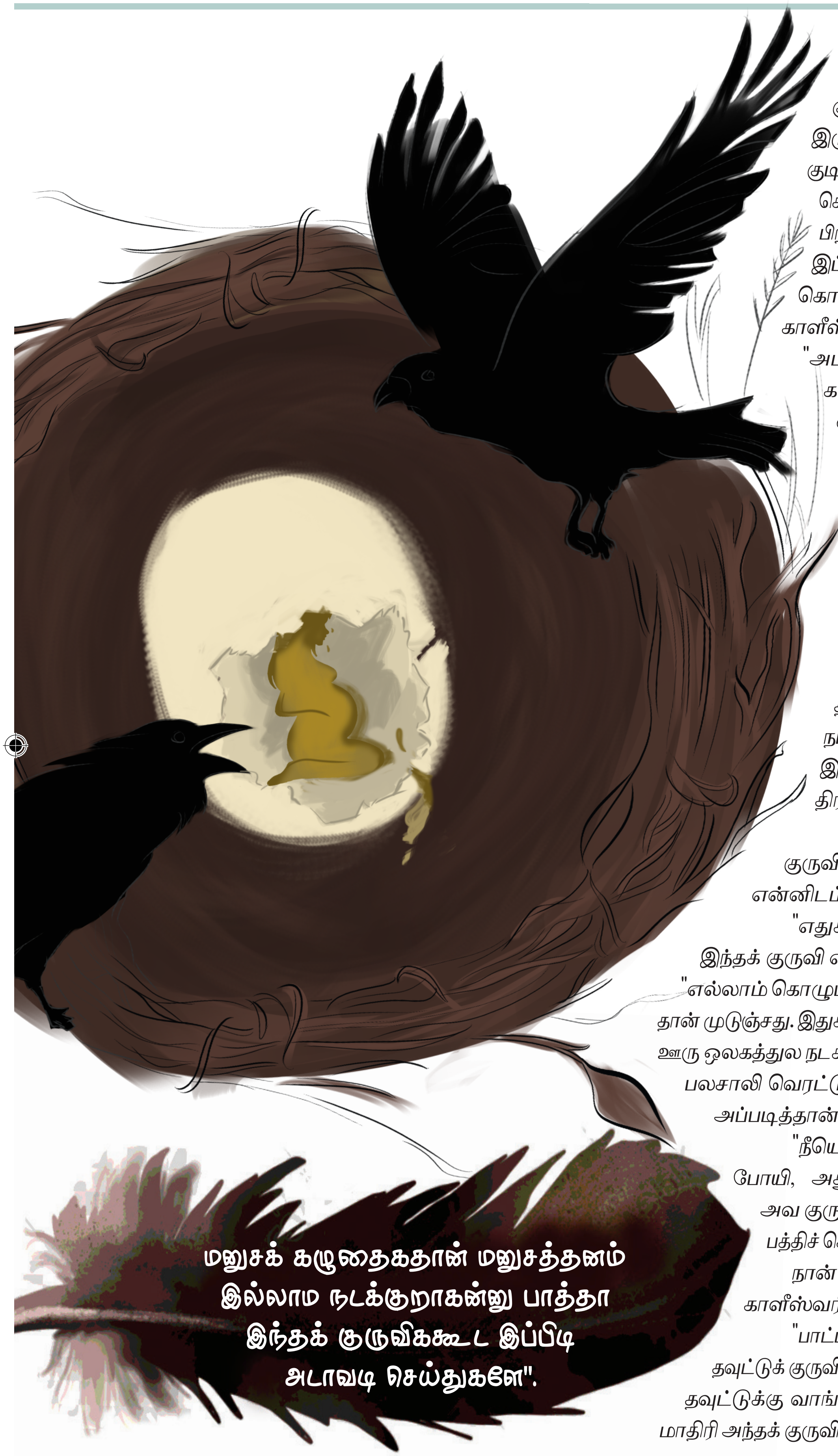
"தாயம்மா இந்த கண்றாவிய வந்து பாரேன். ஒம்மகா சொன்னது சரிதான். அந்த ரெண்டு தேன்சிட்டுக்களையும் வெரட்டிட்டு இப்ப யாரு உக்காந்து இருக்கான்னு வந்து பாரு. அடப்படுக்காளி குருவிகா, மனுசனுங்கதான் அக்கிரமம் அநியாயம் பண்றானுங்கனா குருவிகளுமா இப்பிடி"

அம்மா சொன்னதைக் கேட்ட பிறகு எனக்கு உள்ளே உட்கார்ந்திருக்க முடியவில்லை. வேகமாக எழுந்து வெளியே சென்று பார்த்தேன். என்னாலும் நம்ப முடியவில்லை.



"என்னம்மா இது அநியாயமா இருக்கு. ஒருவாரமா என்ன பாடுபட்டு அந்த ரெண்டு தேன் சிட்டுக்களும் இந்தக் கூட்ட கெட்டுச்சுக. கெட்டி முடுச்சு குடியேறப் போகைல இந்த தவட்டுக் குருவிக வந்து ஆக்கரமிச்சு கிட்டாளுக. மனுசக் கழுதைகதான் மனுசத்தன்ம இல்லாம நடக்குறாகன்னு பாத்தா இந்தக் குருவிககூட இப்பிடி அடாவடி செய்துகளே".

ஒருவாரமாக இரண்டு தேன்சிட்டுகள் அந்தக் கூட்டைக் கட்டிக் கொண்டிருந்தன. எங்கிருந்தோ பச்சைப் புல்லை அலகில் கொத்திக்கொண்டு வந்து அதை லாவகமாக வளைத்து வளைத்து அவ்வளவு அருமையாகக் கட்டின. காளீஸ்வரிக்கு அவற்றைக் கவனிப்பதில் மிகவும் ஆனந் தம். அந்தக் குருவிகள் மிகவும் அழகாக இருந்தன. கருப்பு நிறத்தில் சின்னஞ்சிறு உடம்பு. காளீஸ்வரியைப் போல. பளபளக்கும் கருப்புநிறத்தில், மெல்லிய, ஆனால் உறுதியான சிறிது நீண்ட, நுனியில் சற்று வளைந்த அலகு.



பூவுக்குள் அலகை நுழைத்து தேன் குடிப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம். நொடிக்குள் ஒரு பூவில் குடித்து விட்டு அடுத்த பூவுக்குப் பறந்து செல்லும். நான்கைந்து பூக்களில் குடித்த பிறகு கிளையில் அலகினை அப்படியும் இப்படியுமாக உரசி சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளும். அதைப் பார்க்கும்போது காளீஸ்வரி எப்போதும் சொல்வாள்: "அம்மா, நம்மள்ளாம் சாப்புட்டு வாய் கழுவுற மாதிரி இந்தக் குருவிகூட வாயத் தொடைக்குது பாரேன். அழகா இருக்குதுல்லமா? அதப் புடுச்சு நாம வளக்கலாமா?"

"சே சே, நாம என்ன வளக்குறது? அதுதான் அழகா கூடு கட்டி சந்தோசமா இருக்குதே. அதப்புடுச்சு வளக்கனும்னு சொல்லிக்கிட்டு அத இம்சிக்கக் கூடாதுடி. சுதந்திரமா பறந்து திரிஞ்சாத்தான் அது பறவை. நமக்குத்தான் அந்தக் குடுப்பின இல்ல. அதுகளாச்சும் நல்லா பறந்து திரியட்டுமே".

"இதுக்குப் பேரு தவுட்டுக் குருவியாம்மா? யோசனை யில் இருந்த என்னிடம் காளீஸ்வரி கேட்டாள்: "ஆமா"

"எதுக்கும்மா அந்தக் குருவியோட வீட்ட இந்தக் குருவி எடுத்துக்கிருச்சி?"

"எல்லாம் கொழுப்புதான். அதுக பாவம். கூடு கட்டத் தான் முடுஞ்சது. இதுகள எதுத்து நின்னு வெரட்ட முடியல. ஊரு ஒலகத்துல நடக்குற மாதிரிதான். பலமில்லாதவன பலசாலி வெரட்டுறான். இந்தா நாங் கெடக்கலயா? அப்படித்தான்."

"நீயென்னடி சின்னப்புள்ள கிட்ட போயி, அதுக்கென்ன வெளங்கும் பாவம். அவ குருவியைப் பத்திக் கேட்டா குருவியப் பத்திச் சொல்லுவாளா..." அம்மா இழுத்தாள். நான் அமைதியாக வந்து விட்டேன். காளீஸ்வரி விடுவதாக இல்லை.

மனுசக் கழுதைகதான் மனுசத்தனம் இல்லாம நடக்குறாகன்னு பாத்தா இந்தக் குருவிககூட இப்பிடி அடாவடி செய்துகளே".

"பாட்டி பாட்டி, அந்தக் குருவிக்கு ஏம்பாட்டி தவுட்டுக் குருவின்னு பேரு வச்சாங்க? அம்மா எனிய தவுட்டுக்கு வாங்குனதாச் சொன்னாங்களே...அது மாதிரி அந்தக் குருவியோட அம்மாவும் அதத் தவுட்டுக்கு

வாங்குனாங்களா?"

"சே, சே.. அப்பிடியில்லடி ஏந்தங்கம். யாரு சொன்னது ஒனிய தவுட்டுக்கு வாங்குனதுன்னு? நீயி ஏந்தாயம்மா வகுத்துல பெறந்த ராசாத்திடி. ஏஞ்செல்லச் சீனிக் கட்டிடி. இந்தக்குருவிக தவுடு நெறத்துல இருக்குல்ல. அதுனாலதான் இதுகளுக்கு இந்தப் பேரு" எங்கம்மா சொன்னதை மறுத்து நான் சொன்னேன்.

"நெறத்துனால இல்ல. இந்தக் குருவிக ரைஸ்மில்லு கள்ள கூட்டங்கூட்டமா வந்து தவுட்டுல இருக்குற நொய்யி, அரிசிகளைப் பொறுக்கித் திங்கும். அதுனால தான் இதுகளத் தவுட்டுக் குருவிம்பாங்க"

"ஒனக்கு எப்பிடிமா இது தெரியும்? இதுங்க கூட்டமா வந்து திங்கிறத நீயி பாத்திரிக்கியாமா? ரொம்பக்... குருவிகளா... வருதுமாக்குமா?".

"நாம் பாக்காத குருவிகளா? ஒங்க பாட்டி ரைஸ் மில்லுலதான் வேல செஞ்சா. அந்தத் தவுட்டுக்குள்ள தான ஏன கெட்டிப் போட்டு எனிய வளத்தா. ஒன்ன மாதிரி நாலுஞ்சு வயசுப் பிள்ளையா இருக்கைலயே நானும் அங்கதான வேல செய்ய ஆரம்புச்சேன். ஒன்னயே அங்கதானடி வாங்கியாந்தேன்"

"தவுட்டுக்கா?"

"......."

"ஏம்மா, தவுட்டுக்கா வாங்கியாந்தெ?"

"இல்ல"

"ரூவாய்க்காமா?"

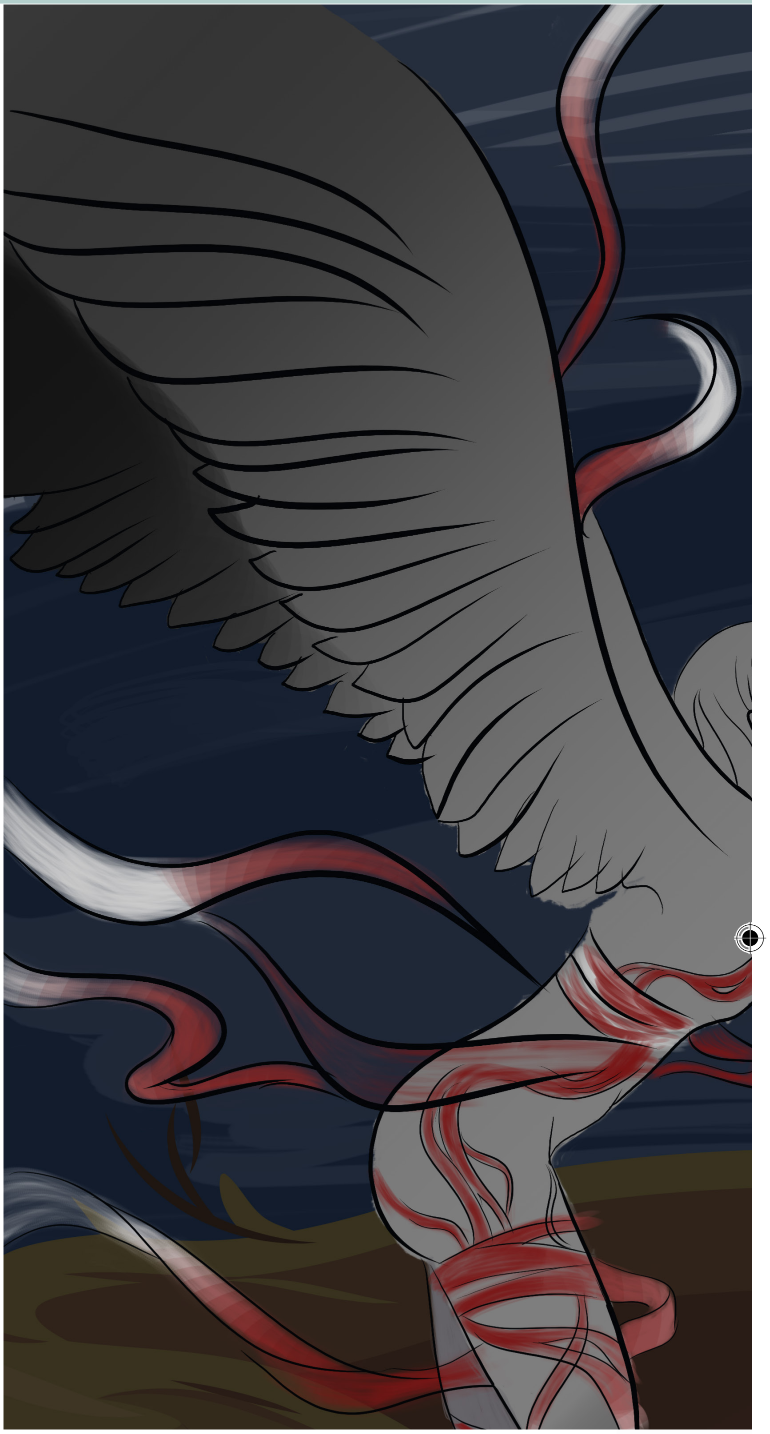
"ஒங்க பாட்டிக்கு வயசாகிப் போகவும் அவுகள வேலைக்கு வரவேண்டா முன்னுட்டாங்க. அப்ப நாமட்டும் அங்க வேலை செஞ்சுகிட்டு இருந்தேன்.... அப்ப ஒரு நாளு..." மேற்கொண்டு என்னைப் பேச விடாமல் அம்மா இடைமறித்தாள்.

"சரிதான் போ. போயி வேலையப் பாரு தாயம்மா. பச்சப் பிள்ளைட்ட கத சொல்ல வந்துட்டா. நாம் பாதகத்தி, சண்டாளி. ஏ வகுத்துல நீ பெறந்து பட்டது போதும். ஏதோ கெட்ட சொப்பனம்னு உட்டுட்டு இருப்பாளா... சரி, சரி. போயி கீரையப் பெரட்டிட்டு இத்தினி புளி ரசம் வச்சு சோத்தப் போடு. கொழந்த பசியோட இருக்கா."

"ஆமாமா. பசிக்குதும்மா. இன்னைக்கு மத்தியானம் பால்வாடிலகூட எனக்குச் சோறு கெடைக்கலம்மா".

"ஏங்கெடைக்கல? நாளைக்கு அவளுகள கேக்குறம் பாரு".

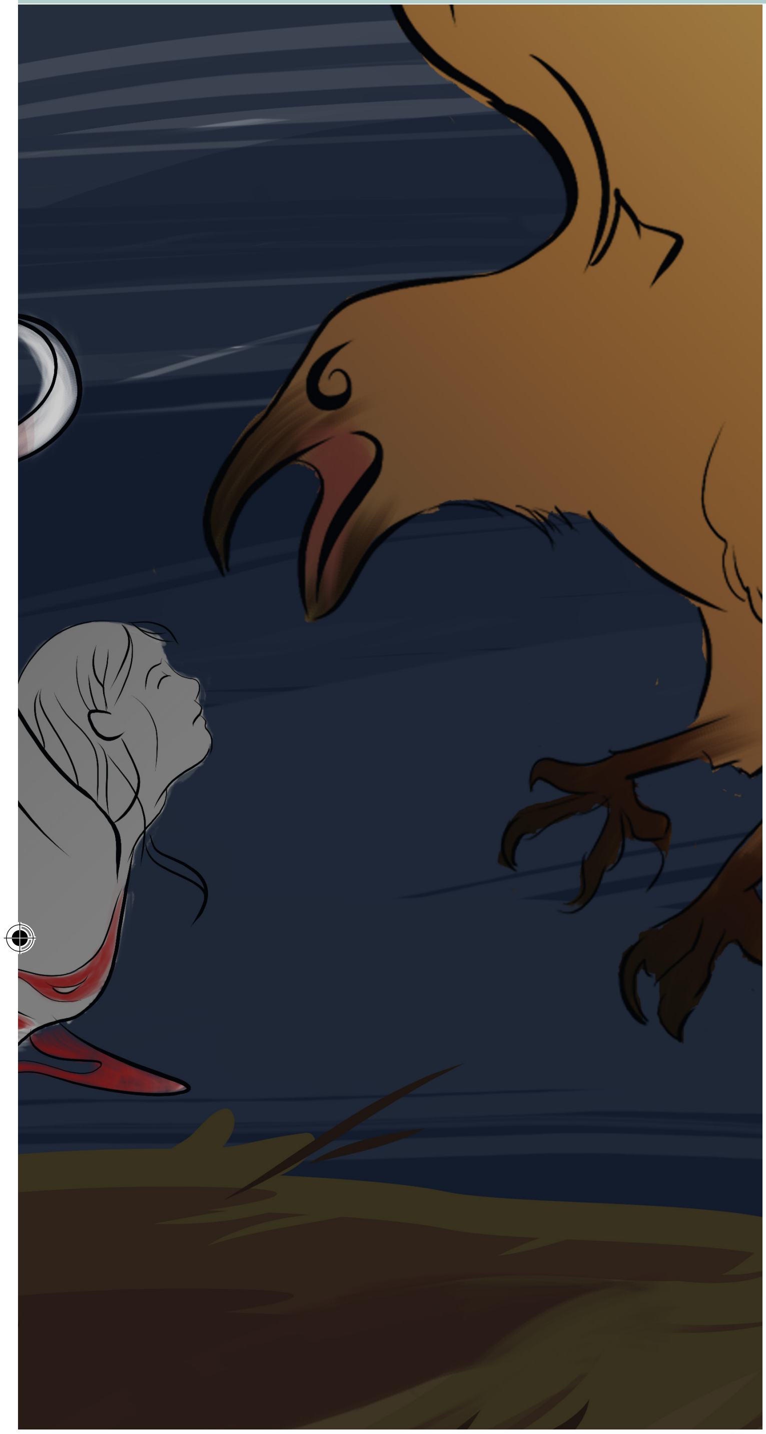
"இல்ல பாட்டி. அந்தக் காவாயில பசங்க மீனு புடுச்சுக் கிட்டு இருந்தாங்களா... அதப்பாத்துக்கிட்டே நானு இருந்தேனா. அப்பறமா நானு போறதுக்குள்ள சோறு காலியாப் போச்சுன்னு சொல்லிட்டாங்க."



"சரி சரி. இந்தா இப்ப ஒங்கம்மெ சோறாக்கிருவா. நல்லாச் சூடா ரசம் ஊத்தி, சுடச் சுடக் கீர வச்சு சாப்புடலாம்."

"சரி. அதுவரைக்கும் எனக்குத் தவுட்டுக்குருவி பத்திக் கத சொல்லு பாட்டி."

"நீ யென்னடி. அத உடவே மாட்டியா? தவுட்டுக் குருவியப் பத்தி என்ன கத இருக்கு? அது ஒரு படுக்காளிக் குருவி. பாடைல போற குருவி. அதப்பத்தி வேணாம். ஒனக்கு வேற நல்ல கத சொல்லட்டா? இங்க பாட்டிக்



கிட்ட வாடி ஏஞ்செல்லம்".

"ஏம்பாட்டி, ஒனக்குத் தவுட்டுக்குருவியப் பிடிக்காதா? அத எதுக்கு வைற பாட்டி?"

"ஊகும். புடிக்காது. அப்ராணிக அந்தச் சிட்டுக கட்டுன கூட்ட இவளுக புடுங்கிக்கிட்டாளுகள்ள... அதான். அப்டி எடுக்குறது தப்புதான? சொல்லு".

"தப்புத்தான் பாட்டி. நாளைக்கு இந்தத் தவிட்டுக் குருவிகள வெரட்டி உட்டுட்டு அந்தத் தேன் சிட்டுக்களக் கூப்புட்டு கூட்ல உக்கார வைப்பமா பாட்டி?"

"ம்... ம்... வைக்கலாம், இப்ப நீயிச் சாப்புட்டுட்டு படுத்து ஒறங்கு. என்ன?"

"அப்பிடியெல்லாம் வைக்கமுடியாது. மனுசங்க கை பட்டா குருவிக திரும்பி வராது. நாளைக்கு மொத வேலையா இந்தத் தவுட்டுக்குருவிகள வெளக்கமாத்தக் கொண்டே அடுச்சு வெரட்டி உடுறம்பாரு. அப்பதான் அதுகளுக்குப் புத்தி வரும். சரி, சரி. வாங்க சாப்புட". கோபத்தோடு சொன்ன என்னை, அம்மா பரிதாபமாகப் பார்த்தாள்.

சாப்பிடும்போது மாறுபடியும் அந்தக் குருவியைப்பற்றி காளீஸ்வரி பேச ஆரம்பித்தாள்.

"அம்மா, பாவம்மா அந்தக் குருவி. அத அடிக்க வேண் டாம்மா. இங்கயே இருக்கட்டும்மா. தேன் சிட்டுக வந்தா அதுகளுக்கே கூட்டக் குடுத்துருவோம். என்னம்மா?"

"ஒனக்கு என்னடி தெரியும்? இருக்கட்டுமா? நானு கேவலப்பட்டு, கெட்டுப்பட்டு நிக்கிறது ஒனக்கு எங்கத் தெரியப்போகுது? நீயி நெனச்சமாதிரியெல்லாம் கூட்ட இதுக்கு அதுக்குன்னு குடுக்க முடியாது. அடாவடி பண்ணுறவனுகளுக்குத்தான் காலம். அவனுக இந்தத் தவுட்டுக்குருவிக மாதிரிதான். நல்லா இருக்குறத எடுத்து நாஸ்தி பண்ணிப் போட்டுட்டு போயிடுவானுங்க. வாய மூடிட்டு சாப்புட்டு போயித் தூங்கு". ஆங்காரமாகக் கத்தினேன்.

"வாய மூடிட்டா எப்பிடி சாப்புட முடியும்?"-காளீஸ்வரியின் இந்தக் கேள்வியால் என் கோபம் கொஞ்சம் குறைந்தது. சிறிது சிரிப்பும் கூட வந்தது. ஆனால் சிரிக்கவில்லை.

சிரிக்கக்கூடிய மனநிலையில் நான் இல்லை. என்னால் சாப்பிடவும் முடியவில்லை. சோற்றைப் பிசைந்து கொண்டு சூனியத்தை வெறித்துக் கொண்டிருந்தேன். என் அம்மாவும் வேதனை நிறைந்த விழிகளால் என்னை உற்றுப் பார்த்துப் பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டிருந்தாள். எங்கள் இருவரையும் மாறி மாறிப் பார்த்த காளீஸ்வரி தயங்கித் தயங்கிக் கேட்டாள்.

"எதுக்கும்மா அழுகுற? நாளைக்கு வேணும்னா அந்தத் தவுட்டுக் குருவிகள அடுச்சு வெரட்டிரலாம். நீயி அழாதமா". அவள் அழுதுவிடுவாள்

சிரிக்கக்கூடிய மனநிலையில் நான் இல்லை. என்னால் சாப்பிடவும் முடியவில்லை. சோற்றைப் பிசைந்து கொண்டு சூனியத்தை வெறித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

போல இருந்தது.

"அடுச்சு வெரட்ட முடியலயேடி... ஆனமட்டும் பாத்தனே... முடியலயேடி... என்னென்னமோ கனாக் கண்டுக்குட்டு கெடந்தேனே... அம்புட்டயும் நாசம் பண்ணிட்டானே சண்டாளப் பாவி.... இத்தினிக்கூட ஈவு எரக்கமில்லாமெ கூட்டக் கலச்சுட்டானே..." சத்தமாக அழுதேன்.

என் அம்மாவும் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள். முந்தானையில் மூக்கைச் சீந்திவிட்டு காளீஸ்வரியை இழுத்து மார்போடு அணைத்துக் கொண்டாள்.

"அம்மா என்ன சொல்றாங்க பாட்டி? அம்மா கூடா கட்டுனாங்க? அத யாரு பாட்டி ஒலச்சு உட்டாங்க? அதுக்கா பாட்டி அம்மா அழுவுறாங்க?".

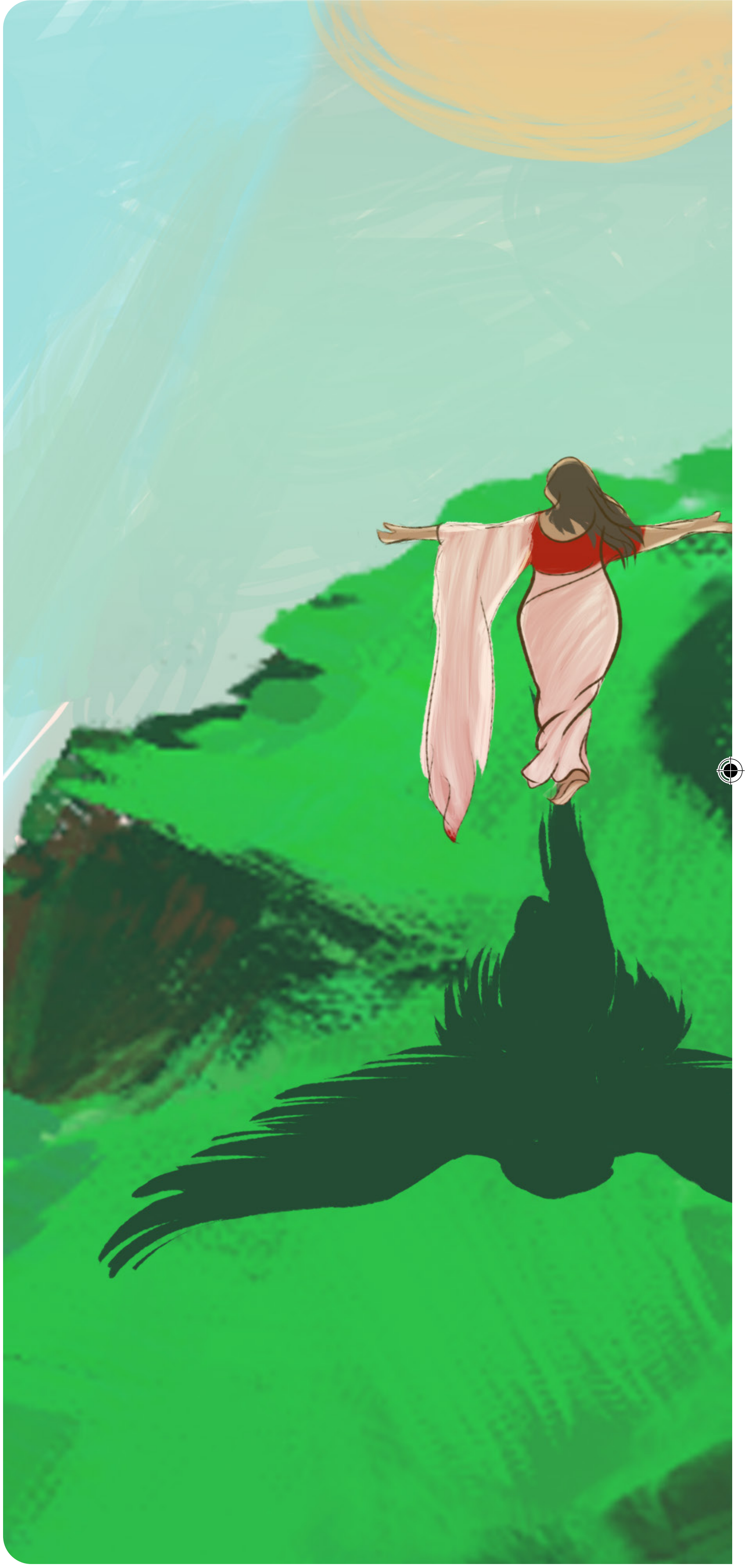
"ஏஞ்செல்லக்குட்டி. ஏந்தங்கக்கட்டி. இந்தா பாட்டி ஊட்டி உடறேன். சாப்புட்டு தூங்கு கண்ணு" - காளீஸ்வரியைச் சாப்பிட வைத்து பாயை விரித்து அவளைப் படுக்க வைத்தாள் என் அம்மா. அவளும் சிறிது நேரத்தில் தூங்கிப்போனாள்.

அம்மாவும், நானும் அமைதியாக இருந்தோம். நீண்ட நேரத்துக்குப் பிறகு அம்மா என் அருகில் வந்தாள். என்னைக்கட்டிப் பிடித்து அணைத்தாள். சத்தமாக அழுதாள். அவள் மடியில் படுத்து குமுறிக் குமுறி நான் அழுதேன். சற்றுநேரத்தில் பக்கத்து வீட்டு பாட்டி வீராயி வந்தாள்.

"நல்லா இருக்குதங்கடி ஒங்க நாயம். அர்த்த ராத்திரியில அம்புட்டுச் சனமும் ஒறங்கலை தாயும் பொண்ணும் இப்பிடிக் கட்டிப் புடுச்சுக்குட்டு அழுதுகிட்டு கெடக்கீக. அம்புட்டையும் நானு கேட்டுக்கிட்டுத்தான் இருந்தேன். அந்த ரைஸ் மில்லுக்காரன் செய்றதயுஞ் செஞ்சுபோட்டு நாலுபேருக்கு முன்னால வெள்ளையுஞ் சொள்ளையுமா திரிறான். பிள்ளையும் பெறந்து வளந்து இப்ப பள்ளிக் கூடம் போற வயசாச்சு.

இம்புட்டு வருசத்துக்குப் பெறகும் இப்பிடி அழுது அழுது உசுர மாச்சுக்கப் போறீகளா என்ன? தாய்க்கும் மகளுக்கும் அன்னாடம் இதே பொழப்பாப் போச்சு.

அதயே நெனச்சு, நெனச்சு அழுதுக் குட்டு கெடந்தாப்ல என்னத்தப் புடுங்கப் போறீங்க? அந்த மில்லுக்குள்ள எம்புட்டெம்புட்டோ அக்குறும் பும், அநியாயமும் நடந்திருக்கு. ஆனா நீயி பாரு பொன்னம்மா. நம்ம கண்ணெதுருலயெ அவெ



என்ன சாவு சாகுறாம்னு பாரு. ஆமா... இப்பிடி எத்தன பேரோட கண்ணீரு... அவனச் சும்மா உடாது".

"இந்தக் குருவிக்கூட்டுனால வந்த வென பாத்துக்கோ. எனக்கும் இம்புட்டு வயசாச்சு. இப்பிடி நானு பாத்தது மில்ல கேட்டதுமில்ல. நாங்களும் பாக்க, ரெண்டு தேன் சிட்டுக்குருவிகதான் அந்த செம்பருத்தியில கூடு கட்டிக் கிட்டு இருந்துச்சுக. இப்பப் பாத்தா அதுகள வெரட்டிட்டு ரெண்டு தவுட்டுக்குருவிக வந்து அந்தக்கூட்டுல உக்காந் திருக்குதுக. என்னத்தச் சொல்ல? அதுலயும் அதுக கட்டுன கூட்டுமேல கொஞ்சம் வைக்கலக் கொண்டாந்து போட்டுக்கிட்டு, என்னமோ இவளுகதான் கூடுகட்டுன வளுக மாதிரி பம்மாத்துக் காட்டிக்கிட்டு உக்காந்திருக்காளுக".

"அவளுக உக்காந்துட்டுப் போறாளுக பொன்னம்மா. அதுக்கெதுக்கு நீங்க ரெண்டுபேரும் அழுதுக்கிட்டு இருக்கனும்?"

"எதுக்கா? நாலுபேர போல நம்மளும் கலியாணங்காச்சி முடுச்சு வாழனும்னு ஏம்மகா எம்புட்டு எம்புட்டு கனாக் கண்டுருப்பா? எம்புட்டெம்புட்டு ஆசைகள வளத்து வச்சுருப்பா? அவா மனசுல கட்டுன கோட்டைய தர மட்டமாக்கிட்டானே... அந்தப் படுபாவிப் பெய. அந்தக் கூட்டயும் தவுட்டுக்குருவியையும் பாத்துட்டுத்தான் கஞ்சியும் குடியாமெ தண்ணியும் குடியாமெ கெடக்கா. இப்பிடித்தான். அழுதுதான் ஆத்திக்கிர வேண்டியிருக்கு. நம்மளப் போலவுகளுக்கு வேற என்ன கதி?"

"அவனுக்கு நானு பத்தோட ஒன்னு பதுனொன்னு ஆம்பளன்னா சேத்துல மிதிப்பானாம், ஆத்துல கழுவுவானாம். அப்பிடித்தான ஊரு ஒலகம் சொல்லுது. என்னால அப்பிடி முடியலயே". நான் சொன்னதைக் கேட்ட வீராயிப் பாட்டி ஆவேசமாகக் கத்தினாள்.

"ஏம் முடியாது? முடியனும், கூடாவது, குருவியாவது. குருவி கூட்டக்கட்டி, முட்டையிட்டு, குஞ்சியப் பொறிக்கவும் என்ன செய்யுது? கூட்டுக்குள்ளயேவா ஒக்காந்து கெடக்குது? கூட்டவிட்டுட்டு ஓடிப்போகல? கூட்டுக்குள்ள ஒனக்கென்ன சோலி? கூட்டுக்கு வெளிய வந்து பாரு. விஸ்தாரணமா விரிஞ்சு கெடக்கு ஒலகம். சந்தோசமா பறந்து திரியறத உட்டுட்டு அழுது பொலம்பி என்னெ பெரயோசனம்? எல்லாம் நம்ம மனசுலதான் தெம்பு வேணும். சரி, எந்துருச்சு சாப்புடுங்க. சாப்புட்டுட்டு நல்லா ஒறங்குங்க. விடுஞ்சா எல்லாஞ் சரியாகும்."

சுய உதவிக் குழுக்களின்
செயல்பாடுகளை அறிந்திட
முற்றம் படியுங்கள்!

முற்றம் மேலும் மேலும்
வளர்ந்திட உங்களின்
**ஆதரவை
தாருங்கள்!**

முற்றத்திற்கு சந்தா
செலுத்திடுங்கள்!

புத்தகத்தைப் படிக்க என்னை
Scan செய்யவும்

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்	
ஒரு ஆண்டு	ரூ. 240/-
இரண்டு ஆண்டு	ரூ. 450/-
மூன்று ஆண்டு	ரூ. 680/-

விளம்பரக் கட்டணம்	
அட்டையின் 2-வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் 3-வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000/-
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000/-

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை முற்றம் (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

சந்தாதாரர்களே நேரடியாக முற்றம் https://mutram.org.in/Login.aspx என்ற இணையதள முகவரி அல்லது https://play.google.com/store/apps/details?id=com.isky.mutram_magazine என்ற கைபேசி செயலியில் தங்களது முகவரியினைப் பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் பணப்பரிமாற்றம் போன்ற பணிகளை செய்து கொள்ளலாம்.

விமர்சனங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி
முற்றம் மாத இதழ், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், 1வது மாடி, வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

கவிதை

மனுஷி

நீ வருவாய் என...

பொய்த்துப் போன கனவுக்குப்
பிறகும்
கதவைத் திறந்தே
வைத்திருக்கிறேன்
உறக்கத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும்
ஏதோவொரு அதிகாலையில்
சிறு அணைப்பினால்
உறக்கம் கலைப்பாய் என.
வாசலருகே கேட்கும் காலடி
சப்தங்களைக் கேட்கையிலெல்லாம்
நீ தான் என எட்டிப் பார்க்கிறேன்.
இரும்புக்கதவு தாழ் நீக்கப்படும்
ஓசை கேட்கும்போதெல்லாம்
நீயாக இருக்க வேண்டுமென
ஏங்குகிறேன்
நீ
அன்பொழுக முத்தமிட்ட
கணங்களைச் சுமந்தபடி.
அப்படியொன்றும்
வெகுதூரம்
சென்றுவிடவில்லை
நீ.
இங்குதான் இருக்கிறாய்.
என் கண்ணீரின் வெம்மை
தணிவதற்குள்
காதலோடு வந்து சேர்வாய்.
இன்னமும் நம்பிக்கை
இருக்கிறது.
இது சிறு பிரிவு தான்.
மிகச்சிறிய பிரிவு தான்.

ஏனெனில்
அன்றொரு நாள்
பௌர்ணமி இரவில்
வங்கக் கடலோரத்தில்
நெற்றியில் முத்தமிட்டு
சொன்னாய்
எப்போதும் பிரிவதில்லை
எனவும்
காதலால் இதயம் நிறைப்பாய்
எனவும்.
ஒவ்வொரு பௌர்ணமியிலும்
அந்த முத்தம் ஒளிர்கிறது
வானமெங்கும்.
இப்போதும் காத்திருக்கிறேன்.
இது சிறு பிரிவு தான்.

ஓவியம் துர்கா

முற்றம் இதழில் உங்களுடைய படைப்புகளான, கவிதை, கட்டுரை, ஓவியம், சிறுகதை மற்றும் 'வாழ்ந்துக் காட்டுவோம்' பகுதியில் உங்கள் குழுவின் சாதனைக் கதை இடம் பெற உரிய புகைப்படங்களுடன் கீழ்காணும் மின்னஞ்சல், முகவரி வழியே எங்களை அணுகுங்கள். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

மின்னஞ்சல் : wdcmutram@gmail.com

கௌரவ ஆசிரியர்
ஆர். வி. ஷஜீவனா, இ.ஆ.ப.

சிறப்பு ஆலோசகர்
ஐயன் கார்த்திகேயன், பி.டெக்.,

பதிப்பாளர், ஆசிரியர்
எஸ். சின்னப்பன்

மேலாளர்
வா. ராகுலன், PRO

துணை ஆசிரியர்
ஏ. கண்ணன்

பிழை திருத்துபவர்
எஸ்.எஸ். ரவிச்சந்திரன்

வடிவமைப்பு
என்.எஸ். நாணா

புத்தக மேம்பாடு
Aarah Digitainments

ஊரக வளர்ச்சி
மற்றும்
ஊராட்சித்துறை
மலர்: 27
இதழ்: 06
அக்டோபர், 2025

நீரிழிவு நோய் – தீர்வு காண்பது எப்படி..?

இன்று உலக அளவில் நீரிழிவு நோய் என்னும் சர்க்கரை நோய் என்பது அதிகரித்து வருகிறது. குறிப்பாக இந்தியாவில் சுமார் 8கோடி பேர் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகவும் வருங்காலங்களில் இந்த எண்ணிக்கை அதிகரிக்க வாய்ப்பு இருப்பதாகவும் உலக சுகாதார நிறுவனம் கவலை தெரிவித்துள்ளது. நீரிழ்வு நோய் பற்றி நாம் மேலும் அறிந்து கொண்டு, விழிப்புணர்வுடன் இருக்க சென்னை, கீழ்ப்பாக்கம் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி பேராசிரியர் மருத்துவர். கீர்த்தனா கூறும் தகவல்களை அறிந்து கொள்வோம் வாருங்கள்.

நீரிழிவு நோய் என்றால்?

சர்க்கரை நோய் என்று மக்களால் சொல்லப்படுவது நீரிழிவு குறைபாடு பற்றித்தான். நீரிழிவு என்பது ஒரு வளர்சிதை மாற்றக் குறைபாடு. இன்சுலின் சுரப்பு அல்லது செயல்பாட்டில் குறைபாடுகளால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கிறது. இதைத்தான் நான் நீரிழிவு நோய் என்கிறோம் இவற்றில் டைப் 1, டைப் 2 என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

அதென்ன டைப் 1 மற்றும் டைப் 2?

டைப் 1இல் கணையத்தின் பீட்டா செல்கள் அழிவதால் இன்சுலின் முழுமையாகக் குறைகிறது. இது மரபணு மாறுபாடுகள், வைரஸ் தொற்று போன்ற காரணங்களால் வரும்.

டைப் 2 மிகவும் பொதுவானது. இதில் இன்சுலின் எதிர்ப்புத் திறன் ஏற்படுகிறது. அதிக எடை, உடற்பயிற்சி இல்லாமை, வயது, உயர் இரத்த அழுத்தம், சினைப்பை நோய்க்குறி (PCOS – polycystic ovary syndrome) போன்ற காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலை (prediabetes) என்பதும் உள்ளது. இரத்த சர்க்கரை அளவு இயல்பை விட அதிகமாக இருக்கும் ஆனால் நீரிழிவு நோயாகக் கண்டறியும் அளவுக்கு அதிகமாக இல்லாத ஒரு நிலை, இது வகை 2 நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது.

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் (gestational diabetes): கர்ப்பக்காலத்தில் மட்டும் ஏற்படும் நீரிழிவு நோய். 4 கிலோவிற்கு மேல் எடையுள்ள குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பது ஆகியவை ஆபத்து காரணியாக இருக்கலாம்.

பெண்களுக்கு கர்ப்பகால நீரிழிவு குறைபாடு

கர்ப்ப காலத்தில் இரத்த சர்க்கரை அதிகரிப்பதை கர்ப்பகால நீரிழிவு என்கிறோம். பெண்களுக்கு அதிக உடல் சோர்வு, தண்ணீர் தாகம், அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீர் பாதை தொற்று, பிறப்புறுப்பு பூஞ்சை தொற்றின் காரணமாக அரிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும். பொதுவாக உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றினால் கொஞ்சம் மாற்றங்களை உணர முடியும்.

என்னென்ன உணவுகளை சாப்பிடலாம், எவற்றைத் தவிர்க்கலாம்!

கிளைசெமிக் குறியீடு (GI – glycaemic index) அல்லது சர்க்கரை உயர்த்தல் குறியீடு என்பர். ஓர் உணவானது, இது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை எவ்வளவு விரைவாக

Published by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Printed by B. RAJKUMAR, RASI GRAPHICS PRIVATE LTD, 40.Peters Road, Royapettah, Chennai - 600014. Published from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034, Editor: S. CHINNAPPAN.

உயர்த்தும் என்பதைக் குறிக்கும் அளவீடு ஆகும். இது குறைவாக உள்ள உணவுகள் உட்கொள்வது நல்லது. ஆப்பிள், பெர்ரி வகை பழங்கள், ஆரஞ்சு, பேரிக்காய், ப்ரோக்கோலி, காலிஃபிளவர், கீரை, தக்காளி, பயறு வகைகள், கொண்டைக்கடலை, ஓட்ஸ், பழுப்பு அரிசி, பாதாம், வால்நட், மீன், கோழி இறைச்சி சாப்பிடலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவை: வெள்ளை ரொட்டி, கேக், குக்கீ, சிப்ஸ், உடனடி ஓட்மீல், தர்பூசணி, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை பானங்கள், பழச்சாறுகள்.

தினமும் 30–45 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி அவசியம். இடையில் உணவு சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மரு. கீர்த்தனா MBBS., M. D.,

சர்க்கரை அளவை தொடர்ந்து கட்டுப்பாட்டில் வைக்க...

இரத்த சர்க்கரை சமநிலையில் பராமரிக்க வேண்டும். அளவாக சாப்பிடுங்கள். உணவில் பாதி காய்கறிகள் இருக்க வேண்டும். வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள், ஒரு நாளைக்கு 3 முறை 10 நிமிட உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். போதுமான தண்ணீர் குடியுங்கள். யோகா, மன அழுத்தம் குறைக்கும் பயிற்சிகள் செய்யுங்கள். 140–170mg/dl இடையில் சர்க்கரை அளவை வைத்திருங்கள்.

சர்க்கரை அளவு திடீரென அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்கவும்

அளவாக சாப்பிடுங்கள் : அதிக கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகளை குறைவாகவும் சிறிய பகுதிகளிலும் உட்கொள்ளுங்கள். பிற உணவுகளுடன் இணைக்கவும் : செரிமானத்தை மெதுவாக்கவும் குடலில் சர்க்கரை உறிஞ்சுதலை குறைக்கவும் நார்ச்சத்து, புரதம் அல்லது ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் அதிகம் உள்ள உணவுகளுடன் அதிக சர்க்கரை உயர்த்தல் குறியீடு உள்ள உணவுகளை இணைக்கவும்.

குறைந்த சர்க்கரை உயர்த்தல் குறியீடு மாற்றுகளைத் தேர்வு செய்யவும் : அதிக சர்க்கரை உயர்த்தல் குறியீடு உள்ள சுத்திகரிக்கப்பட்ட பொருட்களுக்குப் பதிலாக முழு தானியங்கள் (millets), பீன்ஸ், மாவுச்சத்து இல்லாத காய்கறிகள் மற்றும் பெரும்பாலான பழங்களைத் தேர்வு செய்யவும்.

நீரிழிவின் பக்கவிளைவுகள் என்னென்ன?

நாள்பட்ட அதிக சர்க்கரை இரத்த நாளங்களில் சேதம் ஏற்படுத்தும். கண்ணின் விழித்திரை நோய், சிறுநீரக நோய், நரம்பு நோய், இதய நோய், பக்கவாதம், கைகால்களில் இரத்த நாள நோய், கால் புண்கள் போன்றவை வரலாம். காயம் குணமாகாதது, உறுப்புகளை துண்டிக்கும் அபாயம் வரை ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோயை வராமல் தடுக்க என்ன செய்வது?

உடல்பருமன், உடற்பயிற்சியற்ற தன்மை, உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவை மாற்றியமைக்கக்கூடிய ஆபத்து காரணிகள். இனிப்பு, இறைச்சி, கேக் போன்ற அதிக கொழுப்பு உள்ள உணவுகளின் அளவைக் குறையுங்கள். அதிக நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள் அதிகம் சாப்பிடுங்கள். மிதமான அளவில் பழங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முழு தானியங்கள், மாவுச்சத்து இல்லாத காய்கறிகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள். சரியான உறக்கமும் அவசியம்.

போதுமான உறக்கம் ஏன் அவசியம்?

பெரியவர்கள் ஓர் இரவுக்கு 7–8 மணிநேர உயர்தர உறக்கம் பெற வேண்டும். போதுமான உறக்கம் இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்கு மிக அவசியம். வீட்டிலேயே குளுக்கோமீட்டரைப் பயன்படுத்தி தவறாமல் சர்க்கரை அளவை கண்காணித்து, மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் நீரிழிவு நோயை வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்தலாம்.

– க. ஸ்ரீநிதி

Posted at Egmore RMS, Patrika Channel.
RNI NO .TNTAM/1999/02733 - TAMIL NADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS.1569/2023
Reg. No. TN/CH/(C)/455/2024-2026 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564/2024-2026
Date of Publication : 1st Week of the every month Posted between 8th-14th October 2025

தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம்

Tamilnadu Urban Livelihoods Mission

"பொருள் உற்பத்தி மட்டுமின்றி,
சிறிய முதலீட்டில் சேவை துறையிலும்
சாதிக்க முடியும் என்கிற வகையில்,
சிறிய உணவகம் வைத்து
முன்னேறிக்கொண்டு
இருக்கிறோம்."

"வெற்றி வந்தால் நம்பிக்கை வரும்
ஆனால் நம்பிக்கை இருந்தால்
மட்டுமே வெற்றி கிடைக்கும்!
அதனால் நம்பிக்கையை
வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்"

"வண்ணங்கள் தீட்டுவது
பெண்களுக்கு புதிதல்ல.
அதனை மையப்படுத்தி
வருமானம் ஈட்ட
முடியும் என்பதனை
சுய வேலை
வாய்ப்புத்
திட்டத்தின் மூலம்
உணர்ந்துள்ளோம்."

உங்களின் எண்ணங்களை உயர்வாக வையுங்கள் உங்களது வாழ்க்கையிலும் உயர்வான இடத்திற்கு செல்வீர்கள்.